كيف تصبح
شخصية جذابة ؟

تأليف

د . محمود إبراهيم الضبع



دار الروضة
للنشر والتوزيع

القاهرة : ص ب ٢٢٢٧ رمز بريدى ١١٥١١
ت/ ٥٩١٣٤٢٤ سور الأزبكية - العتبة

يطلب من
مركز توزيع الكتاب الإسلامي
٢ درب الأتراك خلف جامع الأزهر

نافذتك على الفكر الإسلامي
العربي والعالمي بما تقدم لك
من روائع الكتب التي تجمع بين
الأصالة والمعاصرة في مختلف المجالات
يديرها ويشرف عليها سامي الطرابيشي



مقدمة

الشخصية الجذابة .. مطلب لكل إنسان يحيا فى مجتمع ، ويتعامل مع الآخرين ، فالحاجة إلى التقدير - تقدير الآخرين واحترامهم - من الحاجات الإنسانية التى يتطلبها الإنسان فى حياته .

وقد يرى البعض أن شخصياتهم هى التى جبلوا عليها ، لا يمكن تغييرها أو المساس بها ، أو حتى التعديل فى سلوك من السلوكيات التى قد يتبدى للإنسان أنه غير موفق فيه ، أو أنه لا يلاقى قبولا لدى الآخرين .

والحقيقة التى يجب أن يعرفها هؤلاء ، هى أن الشخصية الإنسانية تشبه الطفل الصغير ، أى أنه يمكن تنميتها ، وتحسينها ، وتجويدها ، وتعديل مسارها .

وصدق الشاعر إذ يقول :

النفس من خيرها فى خير عافية   والنفس من شرها فى مرتع وخم

ولعل مجاهدات النفس مشهورة فى تاريخ البشرية ، فكم من فاشل استطاع عندما تعرف مناطق ضعفه وقوته أن يحول النجاح إلى فشل ، وكم من ضعيف فى شخصيته استطاع أن يقوم نفسه ، وأن يكتسب قوة الشخصية وجاذبيتها .

والأمر بسيط فى غاية البساطة ، فما عليك سوى أن تتعرف جوانب شخصيتك ، وتتعرف ماذا عليك أن تفعل ؟ وكيف تفعله ؟ وما الطرق العلمية السليمة التى يمكن لها أن تؤدى بك إلى نتائج محسوبة وليست عشوائية قابلة للاحتمالات ؟

لأجل هؤلاء جميعا نقدم هذا الكتاب ، الذى يتناول موضوعا غاية فى الأهمية وهو موضوع الشخصية ، وجوانب هذه الشخصية ، وماذا يجب عليك أن تعرفه فيما يتعلق بشخصيتك .

وصدق المثل الذى يقول : المعرفة قوة ، لأنك إن عرفت سمات شخصيتك ، وما يمكن أن يعترضك من علل وأمراض بخصوصها ، فإنك لا شك ستكون قادرا على أن تتعامل مع شخصيتك بقوة ، ومن ثم تكتسب الجاذبية المرادة .

إن هذا الكتاب الذى بين يديك هو خلاصة الأبحاث العلمية المتعلقة بموضوع الشخصية ، وخلاصة التجارب والخبرات التى مر بها علماء ومفكرون وفلاسفة وأطباء ، بل وأشخاص عاديون ، ولكنهم جميعا اتفقوا فى النهاية على قواعد عامة لا تختلف مهما اختلف العصر ، وهى قواعد وأسس نقدمها لك فى هذا الكتاب خالصة مستخلصة .

ربما تجد فى هذا الكتاب ما لا يكون غريبا عليك ، أو ما مر بك من قبل ، ولكن لا عيب فى ذلك ، فالكتاب يقدم حياة واقعية ، ويضرب أمثلة واقعية .. نحن لا ندعى أننا نكتب ما لم يكتب ، ولكننا ندعى أننا نقدم لك كتابًا منك وإليك ، ولنقرأ ذلك ...!

المؤلف

الفهرس

الفصل الأول :

الصحة

وعلاقتها بالشخصية الجذابة

الحاجات الإنسانية

الإنسان اجتماعى بطبعه وفطرته ، ومن هنا لن تجد إنسانًا يكتفى بذاته ويعتزل الناس ، وتجده مطمئن النفس سعيداً فى حياته .. إنما بهجة الحياة فى تفاعل الناس مع بعضهم البعض، ومعاملاتهم بعضهم البعض، وإنما سعادة المرء فى أن يجد نفسه محاطًا بحب الناس مكتسبًا لتقديرهم .. وهو لن يظفر بهذا الحب وذاك التقدير حق يمنحهما بدوره للناس .

وربما كان أشهر ترتيب للاحتياجات الأساسية للإنسان كما اتفق عليه علماء النفس حتى الآن هو :

١ - الحاجة إلى الأمن .

٢ - الحاجة إلى الحب .

٣ - الحاجة إلى التقدير .

٤ - الحاجة إلى الحرية .

٥ - الحاجة إلى الضبط والتوجيه .

٦ - الحاجة إلى النجاح .

ولعل هذه الحاجات ودرجة تسلسلها تتبدى أكثر ما تتبدى فى سلوك الطفل ... فالطفل فى حاجة إلى الشعور بالأمن بدنيًا ونفسيًا .. فهو يريد أن يتغذى وأن يأمن البرد والحر، وأن يعالج من المرض ، كما أنه لا يأمن الغريب إلا بعد أن يألفه ويعرفه ، ويطمئن إليه ...

وفقد الأمن يترتب عليه القلق، والخوف، وعدم الاستقرار ، وتوفر الأمن يترتب عليه ما نسميه سكينة النفس .

وأما الحاجة إلى الحب فتبدو كذلك متجلية فى الطفل الذى يريد أن ينعم بحب أمه وحب أبيه، وحب من حوله جميعًا ، كما يريد أن يعبر لهم عن حبه .. وحين يشب الطفل وينمو يريد أن يكون له أصدقاء محبون، بل هو يريد أن يظفر بحب الناس جميعًا ، ويريد أن يقدم للأصدقاء والمجتمع ما يعبر به عن حبه لهم .

وافتقاد الحب، وتبادل البغض مع الناس هو الذى يولد الجنوح والانحرافات التى قد تصل إلى حد ارتكاب الجرائم !

والحاجة إلى التقدير تتجلى فى شغف الطفل بأن يعترف له بقيمته كفرد ثم تتطور هذه الحاجة فتصبح حافزاً للمرء إلى أن يكون شيئًا مذكوراً فى مجتمعه، وإلى أن يؤدى العمل الذى يشعر الناس بقيمته، ويشعره بقيمته فى نظر نفسه .

والميل إلى الحرية يبدو فى أبسط مظاهره فى غضب الطفل إذا قيدت حركاته ورصدت سكناته، وفى ميله للانطلاق فى اللعب، يجرى ويقفز، ويتسلق ويتزحلق .. ثم تتطور هذه الحاجة فتصبح ميلاً إلى الحرية فى التعبير، والكلام والتفكير .

والحاجة إلى النجاح حاجة ظاهرة فى الأطفال والكبار جميعًا ، والملاحظ أن نجاح الطفل فى تعلم شئ كالمشى مثلاً ، يمنحه ثقة تمكنه من تعلم شئ آخر كالجرى مثلاً .. وعدم إشباع الحاجة إلى النجاح تولد الفشل، وضعف

الثقة بالنفس، واليأس .

ومن هنا تتحقق السعادة الكلية للإنسان وتقل سعادته كلما فقد واحداً من هذه الاحتياجات الأساسية .

وهنا يجب أن نلاحظ شيئًا مهمًا: ذلك أن مجرد السعى لتحقيق هذه الأهداف الرئيسية أو الحاجات الأساسية كفيل وحده بأن يشعرنا بالرضا والسعادة! وطبيعى أن الإنجاز أو الإشباع يزيد هذا الشعور أضعافًا، ولكن المحاولة تهيئنا لهذا الشعور الذى يدفعنا دفعًا إلى قطع الطريق مهما تكن العقبات لنبلغ ذروة الشعور بالسعادة ... تمامًا كما لو كنت على ظهر باخرة تحملك إلى بلد تاقت نفسك لزيارته .. فإن مجرد شعورك بأنك فى الطريق إلى هذا البلد يبث فيك الإحساس بالسعادة، ولا يلبث هذا الاحساس أن يبلغ ذروته حين تصل إلى وجهتك .

ومن ثم فالإيجابية هى السبيل الأوحد لبلوغ السعادة ... أن تقدم ... أن تحاول ... أن تخطو الطريق ... أما السلبية فلن تفضى بك إلى شئ اللهم إلا أن تمكن للاحساس من الاستيلاء على الفكر، وتشل الإرادة وتكبح الحركة !

فالسعادة إذن فى تحقيق حاجاتك الأساسية، ومصادرها هى هذه الحاجات التى لا غناء عنها، ووسيلة اكتسابها هى : الإيجابية ،

فإن كنا قد اتفقنا على هذه الأسس فتعال الآن نر كيف نتوصل بالإيجابية لاستكمال عناصر سعادتنا ... ولا تحسب أن هذا الكتاب ولئن كان يضم خلاصة كتب عديدة إنما يزودك بخطة كاملة لاستكمال عناصر سعادتك جميعًا إنما هو وحسب قاعدة تنطلق منها إلى آفاق أبعد وأرحب .

كيف تكون شخصية جذابة ؟

إن الجاذبية الشخصية إنما تكمن فى الصحة الجيدة . وإذا كان من الهين أن يصيب المرء بدنه بالضر، فمن حسن الحظ أنه من الهين كذلك أن يحافظ المرء على سلامة بدنه، وصحته ... وبرغم ذلك فما أكثر أولئك الذين يحيدون عن طريق الصحة، وينأون عن قواعدها فيضيعون على أنفسهم كثيراً من متع الحياة ومباهجها .

ولعله من الواضح الجلى أن المرء لا يمكن أن يستشعر الحيوية والحماسة، وهو ضعيف الصحة واهن القوة، قال «بنجامين فرانكلين» : "إن تسعة رجال من كل عشرة يقتلون أنفسهم عن غير عمد" والحق ما قال! فالذين عناهم فرانكلين يختصرون سنوات من حياتهم بتجاهلهم قواعد الصحة وقوانينها . إنهم إما يكتنزون لحمًا وشحمًا بالإفراط فى الطعام وإهمال الرياضة، أو يوهنون حيويتهم بالإقلال من الطعام، وهم على الحالين، يفسدون معدهم، ويعرقلون عملية الهضم فإذا أظهرت الطبيعة احتجاجها على خرقهم قوانينها، راحوا يعالجون ظواهر أمراضهم بالمشروبات أو المكيفات وتكون النتيجة إنهاكًا محتمًا للبدن وأجهزته مما يختصر العمر، ويختزل الحياة ....

لا عجب إذن ، أن يغص العالم بمرضى الأعصاب، وذوى الأمزجة الحادة، الذين يتعسون أنفسهم وغيرهم، ويبددون فرص السعادة المتاحة لهم، ويحطمون الصداقات الثمينة التى لا تقوم بثمن ويفقدون جاذبية شخصياتهم، كل ذلك لأن ميزان صحتهم البدنية قد اختل .

هل بقى شك إذن فى أن الحيوية مطلب أساسى لبلوغ السعادة والنجاح ؟

والحيوية ، جسدية وذهنية على السواء ، هى وليدة الحالة الصحية التى أنت عليها .

فإذا كنت ضعيفا ، فإنك لن تستطيع أن تصل إلى النجاح فى عملك لأنك ببساطة شديدة تفتقد الحيوية التى يستلزمها النجاح .

وهناك أشخاص يقال إنهم يستمتعون بصحتهم السيئة ، فقد وجدوا أن أقل عارض مرضى يجلب لهم عطف الآخرين ، ويحيطهم برعاية الناس واهتمامهم وهؤلاء باعتيادهم التركيز فى حالتهم الصحية يصبحون مركزين فى أنفسهم ، حتى ليتوهموا فى أنفسهم أعراض أمراض ليست فيهم .

وصحيح أن المحافظة على الصحة، تستلزم عناية مستمرة، ولكن هذه العناية ينبغى أن تسير كأنها جزء من عمل اليوم ، ولا ينبغى أن يثبت المرء نظره على صحته، ويجعلها شغله الشاغل . فحافظ على صحتك كما تحافظ على نظافة ثيابك، فى غير مبالغة ولا تعقيد .

والثقة بالنفس كالصحة، يمكن أن تُكتسب وتُنمى ، والتاريخ حافل بأمثلة الضعفاء الذين عملوا على اكتساب الصحة حتى أتيح لهم منها قدر موفور ومن هؤلاء «تيودور روزفلت» الرئيس الأمريكى السابق. فقد أثر عنه أنه كان سئ الصحة منذ نعومة أظفاره ولكنه فى مستهل شبابه أدرك ضرورة التسلح بالصحة الجيدة لمواجهة أعباء الحياة، فارتحل إلى الغرب، حيث عكف على الرياضة، والتدرب على الحياة الخشنة، حتى وسعه أن يكتسب صحة قوية متينة، بالإضافة إلى شخصية متكاملة جذابة .

النوم والراحة :

يقال إن «توماس أديسون» لم يكن ينام أكثر من أربع ساعات فى اليوم وقد يكون هذا حقًا ولكنك حين تطالع صورة المعمل الذى كان يشتغل به تجد به أريكة مريحة فى متناوله دائمًا إذا أراد أن يصيب شيئًا من الراحة خلال وقت عمله. كذلك قيل إن الرئيس الأمريكى السابق «ودرو ولسون» لم يكن يستطيع أن يؤدى عمله إلا إذا نام تسع ساعات فى اليوم! ومن هذا ترى أن حاجة المرء إلى النوم تتباين وتختلف، ولا يتسنى تحديد عدد معين من ساعات النوم يمكن أن ينطبق على كل إنسان وأنت أعرف الناس بحاجتك من ساعات النوم .

ولكن المهم أن تحافظ على كمية النوم التى تلزمك، تمامًا كما تحافظ على كمية الطعام التى تفى بحاجتك. وأنت تستطيع أن تعوض حاجتك من الطعام غداً إذا اضطررت إلى الإقلال منه اليوم، وكذلك النوم، يمكن أن تعوض منه ما فاتك خلال يوم أو يومين، ولكنك لا تستطيع على الإطلاق أن تدأب على الإصابة منه دون كفايتك وبغير أن تعوض ما فاتك منه !

والإنسان البالغ يحتاج عادة إلى ثمانى ساعات من النوم يوميًا. ولكن أنسب قدر لك من النوم هو الذى تحدده أنت لنفسك بناء على حاجتك الشخصية .

والنوم بعد هذا، هو العلاج الذى أعدته الطبيعة للتعب، وهو الذى يرم الجسم بعد عناء اليوم، ويزوده بحاجته من الطاقة استعداداً لملاقاة عمل اليوم التالى .

وليس النوم مجرد الاستلقاء فى الفراش ، والبقاء فيه عدداً معينًا من الساعات ، ولخير لك أن تنام ثلاث أو أربع ساعات نومًا عميقًا مريحًا ، من أن تظل تتقلب فى فراشك ذات اليمين وذات الشمال ثمانى ساعات أو أكثر دون أن تنام نوما صحيحا !

الشمس والهواء :

دع الشمس تسطع عليك ، فإنها صحة وحياة ، وعليك أن تتدرج فى تعريض نفسك للشمس، ولا تكن كمعظم العاملين الذين يظلون سجناء مكاتبهم أو مصانعهم عامًا أو يكاد، ثم يعرضون أنفسهم دفعة واحدة للشمس الساطعة على شاطئ البحر خلال فترة الأجازة ! فإن الجسم يحتاج إلى أن يعتاد الشمس رويداً وإلا تعرض للحروق والتسلخات ومضاعفاتها، ومهما يكن من أمر فتخير مسكنك بحيث تكون إحدى غرفه على الأقل مشمسة .

والهواء النقى عامل لا غنى عنه لأحد، فهو - كالشمس - عدو للمرض، صديق للصحة .

ومن الأخطاء الشائعة أن أولئك الذين يتعرضون للهواء دائمًا عرضة للإصابة بالبرد! فهذا خطأ لا أساس صحيًا له، وإنما الذين تحتم عليهم أعمالهم البقاء داخل الغرف المغلقة هم الذين يتعرضون للبرد .

الـرياضـة :

إن الرياضة هى الزيت الذى يجعل عجلة الجسم تدور فى مرونة وسهولة ولا ندرى طريقًا لإطالة الحياة، واكتساب الصحة خيراً من الرياضة اليومية ،

فتخير رياضتك بحيث تناسب قوتك ، وسنك وإمكانياتك ، ولا تتأخر أكثر من ذلك عن ممارسة نوع من أنواع الرياضة .

مثال ذلك أنه من الحمق أن يمتنع امرؤ عن ممارسة نوع من أنواع الرياضة حتى يبلغ سن الأربعين ، ثم يقرر فجأة أن يمارس رياضة التجديف ، أو الفروسية .... إلخ من الرياضات التى تستلزم لياقة عالية ، لأنه من الأجدر أن يمارس رياضة المشى مثلا . . والخلاصة فى ذلك أنه لا غنى عن الرياضة فى أى سن ، ولكن تخير الرياضة المناسبة لك .

النظافة :

إن نظافة البدن ، ليست قاعدة من قواعد اكتساب الصحة وحسب بل هى قاعدة من قواعد اكتساب الشخصية الجذابة أيضًا . فإذا أحسست أنك نظيف البدن، طغى عليك إحساس بالثقة والانشراح، وازددت حيوية ونشاطًا وخير وسيلة للمحافظة على نظافة البدن، هى الاعتياد على حمام سريع كل صباح يعقبه تدليك قوى، فإذا كنت على درجة من القوة فاجعل حمامك اليومى باردًا فهذا ينشط الجلد، ويجرى الدم، ويمنع عنك نزلات البرد ، فإن من المسلم به أن الحمام البارد يمنع الجلد من التأثر ببرودة الجو، ومن ثم يقى من أمراض البرد ، أما إذا كان الحمام البارد يتعبك، أو يبعث فيك القشعريرة، فاجعل حمامك دافئًا على أن تشفعه بلفحة من الماء البارد أو الفاتر .

الماء :

إن فى وسعك أن تبقى أيامًا بغير طعام ، ولكنك لا تستطيع أن تبقى

أكثر من ساعات بدون ماء، فلا تحرم نفسك منه، ابدأ يومك بكوب أو كوبين من الماء واشرب ما شئت من الماء خلال اليوم، فإن الماء عامل أساسى فى حمل المواد التالفة خارج الجسم، ولكن تأكد أولاً وقبل كل شئ من نقاء الماء الذى تشربه .

الطعـــام :

إن الآلة البشرية فى حاجة إلى الوقود الذى يسيرها، على أن يكون هذا الوقود متناسبًا فى كميته مع طاقتها. ويحسب البعض أن الوجبة الغذائية ينبغى أن تسد كل ركن من أركان المعدة فلا ينهض المرء عن المائدة إلا وقد امتلأ تمامًا، وليس هذا من دواعى الصحة، وإنما الوجبة الغذائية الطيبة هى التى تفى بحاجة الجسم إلى العناصر الغذائية المختلفة .

الثياب :

إذا لم تكن ثيابك مريحة، فإنك على التحقيق لن تستشعر الراحة، وقلة الراحة ليست من دواعى الصحة ، فأغطية الرأس، والأحذية، وياقات القمصان ، والأحزمة، وما إلى ذلك ينبغى أن تكون مريحة، غير ضاغطة على أجزاء الجسم، ولا ينبغى قط أن يضحى بالصحة فى سبيل الأناقة أو «الموضة» وهذا القول موجه إلى السيدات خاصة .

وفى الجو البارد ، ينبغى أن تكون الأردية الخارجية سميكة ، باعثة للدفء .

وليست مكابرة النساء فى ارتداء الثياب الخفيفة برغم الشتاء، من الصحة فى شئ .

المواظبـــة :

إن خير «الوصفات» لا تؤتى الفائدة المرجوة منها حتى يتوفر لها عامل المواظبة وليست « الوصفة» الموضوعة للحياة الصحيحة السعيدة والشخصية الجذابة استثناء لهذه القاعدة ، لأن الصحة الذهنية والجسدية على السواء تعتمد إلى حد كبير على المواظبة ، فاجعل من شخصيتك شخصية تعتمد على المواظبة والعادات الثابتة فى الكثير من أعمال حياتها ، من طعام ونوم ورياضة ونظافة ، فضلا عن أنك باتخاذك هذه القواعد عادة لك تضمن عامل المواظبة ، فإنك تضمن كذلك سرعة حصولك على ثمراتها .

العمل واللهو :

لكى تكتسب جاذبية الشخصية لابد أن تنشغل بالعمل. فالفراغ لا يلبث أن يشيع فيك الانقباض والوحشة، فإذا انشغلت بالعمل، لم يعد لديك وقت للقلق أو التوجس .

وإذا أحسست بالتعب وأنت تغادر عملك، فلابد أن فى الأمر شيئًا ليس على ما يرام، كأن تكون أجهدت عينيك، أو اتخذت وضعًا يبعث على التوتر أثناء تأدية عملك، أو تناولت وجبة لا تتوفر فيها عناصر التغذية، وعلى الجملة فعليك أن تبحث عن السبب، وتتلافاه .

والعمل الجدى واللهو والمرح يسيران جنبا إلى جنب ، لأن اللهو يهون من صعاب الحياة ، ويمسح متاعبها ، ويزيل ما بداخلنا من توتر .

واتخاذ الهواية التي تروق لك وتمتعك من أهم الوسائل التى تساعدك على الاحتفاظ بنضارتك وبريق شخصيتك ، فهى تهئ السبيل لتحويل

الذهن والجسم لفترة معينة عن خط سيرهما المعتاد .

فـاتخذ لنفسك هواية واحـدة على الأقل ، وامـلأ بهـا وقت فـراغك ، وحـاول أن تبلغ حـد الإجـادة فـيـهـا ، وخـيـر الهـوايات هى التى تجـمـع إلى النشـاط الذهنى النشـاط البـدنى كـذلك ، حـتـى تكـتـمـل الفـائدة والمـتـعـة المستفادتان منها .

والعطلة السنوية فرصة ذهبية سانحة لتجديد النشاط ، فاحرص على أن تزاول فى هذه العطلة شيئا جديدا عليك ، وأن تمارس وجها غير مألوف لك من أوجه النشاط كالصيد ، أو الارتحال بالسيارة مسافة بعيدة ، أو الذهاب إلى الشاطئ ، أو حتى السفر إلى الأهل والأقارب فى الريف أو البلدة التى ينتمى إليها أصلك .

فـــن الاسترخـــاء :

الراحة والاسترخاء .... إن الإنسان ليتساءل : أفى وسع سكان المدن أن يقدروا معنى هاتين الكلمتين؟ فما لا شك فيه أن العوامل الأساسية المؤدية إلى توتر الأعصاب، ما تفرضه المدن على سكانها من السرعة الدائبة، وإخفاقها - أى المدن - فى الحد من الضوضاء الزائدة، والنتيجة ما نستطيع أن نسميه «حمى المدينة» ... .

أترى ، هل يستطيع المخ الإنسانى أن يلائم بين نفسه وبين هذا التغيير الكبير الذى طرأ على طريقتنا الراهنة فى المعيشة؟ هذا سؤال متروك أمر الجواب عنه للتاريخ! فقد وصلنا إلى الحد الذى استشرى فيه اختلال الأعصاب، حتى فاق كافة الأوبئة التى سجلها التاريخ .

والمريض العصبى يحتاج إلى عناية تفوق العناية التى يحتاجها المريض العضوى والأطباء يقسمون الأمراض إلى : عضوى، ووظيفى، فأما المرض العضوى فهو الناشئ عن علة لحقت بأحد أعضاء الجسم أو أجهزته . مثال ذلك أن قرحة المعدة مرض عضوى، لأن ثمة أذى محدداً لحق بالمعدة. على أن هذا المرض نفسه قد يكون وظيفيًا فى بعض الأحيان، وإنما يكون كذلك إذا لم يكن ثمة أذى بين بالمعدة نفسها ، ولكن المريض يحس بآلام المرض ومتاعبه !

وفى حالة المرض الوظيفى قد لا يحتاج المريض لأكثر من إعادة الثقة إليه لكى تخف آلامه وتزول متاعبه، أو قد يحتاج أحيانًا إلى جلسات مستطيلة للتنقيب عن متاعبه الدفينة وإظهارها حتى يطيب جسداً ونفسًا .

ومن أكثر مسببات الاضطراب العصبى واختلال الجاذبية الشخصية، التوتر الناشئ عن حياة المدينة ، والأطباء يعلمون أن أفضل علاج للتغلب على هذا التوتر هو تعلم الاسترخاء .

وهناك طريقتان مختلفتان للاسترخاء ، أولاهما يقترحها الدكتور جاكوبسون، وينصح فيها باتخاذ نهج معين لإرخاء عضلات الجسد جميعًا لإراحة الجهاز العصبى وبمقتضى هذه الطريقة، يقضى على التوتر، والتقلص العصبى، ويكتسب الاسترخاء الذهنى بواسطة تمرينات ليست كتلك التى تزاولها لتكسب جسمك المرونة والليونة، وإنما هى تمرينات تعينك على الانتهاء بجسمك إلى الاسترخاء التام .

الطريقة الأولى :

يقول د. جاكوبسون : «كل امرئ يرخى أعصابه - إلى حد ما - عندما يأوى للراحة، فمن العجيب إذن ألا ينمى المرء فى نفسه هذه الوظيفة الطبيعية - الاسترخاء - حتى يسعه أن يقضى بها على عواقب النشاط الزائد، ويجلب الراحة لجهازه العصبى » .

ويرى الدكتور جاكوبسون أن المرء مهما يظن أنه قد انتهى إلى الاسترخاء التام، فثمة عضلات فى جسده غفل عنها تواصل توترها، ويطلق جاكوبسون على هذا التوتر اسم «التوتر الفائض» والقضاء على هذا التوتر الفائض هو محور طريقته فى الاسترخاء فالاسترخاء التام يتأتى بواسطة الطبيب الذى يلقن مريضه كيف يرخى عضلات جسمه عضلة عضلة وتتم التمرينات الأولية والمريض مستلق على فراشه، فتخصص ساعة أو أكثر لمدة أربعة أيام للتدرب على إرخاء الذراع اليمنى ... وأربعة أيام مثلها للتدرب على إرخاء الذراع اليسرى، ثم ستة أيام لإرخاء كل من الرجلين، وثلاثة أيام للجذع ويومان أو أكثر للعنق، ويوم على الأقل لكل من الجبين، والحاجبين، والشفتين، والجفنين، والخدين، وبضعة أيام أخرى، قد تصل إلى أسبوع للعينين، والفكين، واللسان .

وقد اعتاد أحد الأطباء القدماء أن يصف الاسترخاء لمريضه قائلاً : «استلق فى فراشك، واجعل بدنك كالخرقة التى لا وزن لها، ثم استشعر كأن هذه الخرقة تسقط رويداً هابطة إلى أسفل، هابطة، هابطة مخترقة الفراش، ثم هابطة، هابطة، مخترقة أرض الحجرة، ثم هابطة، ثم هابطة إلى أسفل ما تستطيع» .

إرسال البدن على سجيته ... هذا هو السر ! فإذا تعلمت كيف تحذق هذا وأنت مستلق فى فراشك، انتقلت إلى الخطوة التالية، التى يصفها «جاكوبسون»، وهى تعلم الاسترخاء وأنت جالس، ثم تنتقل من هذا إلى مزاولة النشاط المختلف الأنواع، كالرقص أو الغناء، أو لعب «الجولف»، أو «التنس»، بغير أن تحتاج إلى توتر زائد، ويسمى جاكوبسون هذا النوع من الاسترخاء «الاسترخاء التباينى»، ويقول «وأقصد بالاسترخاء التباينى، الحد الأدنى من التوتر للعضلات التى تقوم بالنشاط، مع إرخاء كافة العضلات الأخرى» .

ولا شك أن المرء يفيد كثيراً من إجادة فن إرخاء العضلات ونظرة إلى حاجبى رجل الأعمال المقطبين، ويد المرأة العصبية المتقلصة دائمًا، والتعبير الذى يرتسم على وجه ساكن المدينة، كافية لأن تقنعنا بأهمية الاسترخاء وجدواه. والشخص الواقع تحت ضغط التوتر العصبى، مهما تكن صناعته، ينبغى أن يستقطع فترات متراوحة من وقت عمله للاسترخاء فإذا كان يزاول عملاً كتابيًا يستلزم إجهاد عينيه، وجب أن يرخى عينيه بين حين وآخر بالنظر إلى الأفق أو إلى شئ بعيد، ولعل أفضل طريقة يسترخى بها الطبيب أن يتثاءب ويتمطى، والكتابة على الآلة الكاتبة ينبغى أن تتوقف عن الكتابة أحيانًا لتقوم بسياحة فى أنحاء الكتب، والمدرس ينبغى أن يخلو للراحة ربع ساعة على الأقل بين فترات عمله. مهما يكن عملك، حاول أن تقطع رتابته عدة مرات فى اليوم لتزاول إرخاء عضلات جسمك جميعًا ... تخيل كأن بدنك تحول إلى خرقة لا وزن لها واغمض عينيك، وتمثل خواطر سارة مبهجة .

الطريقة الثانية :

والطريقة الثانية للاسترخاء هى أن يصطنع المرء لنفسه فلسفة فى الحياة يقدم فيها التكاسل واللهو على بذل النشاط مثال ذلك إذا تكاثرت عليك دعوات العشاء فى الخارج حتى أضجرتك، تقول لنفسك : «لقد سئمت هذه الدعوات، ولسوف أرفض كل دعوة للعشاء من الآن فصاعداً. إننى أرغب فى قضاء أمسياتى بثياب المنزل المريحة» أو إذا كان الأمر على العكس، وقد أضجرك البقاء فى البيت أسبوعًا متواصلاً، فلعل الأصوب أن تقطع هذه الرتابة بتناول العشاء خارج البيت مرة.

أو لعلك متوتر الأعصاب لأنك، بالإضافة إلى التوتر الذى تصادفه فى عملك الكثير، تتعرض لكثير من المزعجات فلعل عملك يتطلب منك أن تقابل عدداً كبيراً من الناس، ولكن هذا العمل لن يتم على خير وجه، حتى تستقطع منه أوقاتًا متراوحة تقضيها فى الاسترخاء التام، بعيداً عن متناول المزعجات فكيف يتأتى لك ذلك ؟

فقد ثبت فوق باب مكتبه لافتتين كتب على إحداهما «مشغول»، وعلى الأخرى «ادخل»، وتضاء هاتان اللافتتان بواسطة زر أمام مكتبه، فإذا أراد الاسترخاء أضاء اللافتة الأولى، فانعزل عن كافة المزعجات، وأعطى بدنه حقه من الاسترخاء ، على أن هذه الطريقة لا تعفى المرء من أقسى مزعجات هذا العصر وهو «التليفون» فإذا كان للمرء سكرتيرة، أعفته من إزعاج التليفون وإلا فإنه إذا كان قد وجه ذهنه وجهة الاسترخاء وسعه أن يجعل من التليفون نفسه وسيلة للاسترخاء ... مثال ذلك أن بعض الناس إذا توقعوا محادثة تليفونية، قضوا وقت الانتظار فى توتر مستمر، فى حين أنه كان

الأخلق بهم أن يقضوا هذه اللحظات فى الانعزال عن كافة المؤثرات، ونسيان مشكلات اليوم كما أن بعض الناس لا يتحدثون فى التليفون إلا إذا صرخوا، وصخبوا، وتوترت منهم الأعصاب، وهم إنما يغفلون عن أن استمرار توتر الأعصاب يعرضهم للإصابة بضغط الدم العالى .

اكبح هذا التوتر !

هل لاحظت كيف يبدو بعض الذين ينتظرون دورهم فى محل الحلاق ؟ إنهم يهرعون إلى داخل المحل ليروا كم من الوقت عليهم أن ينتظروا، ثم يلتقطون جريدة ويلقون عليها نظرة عجلى، ثم ينحونها، ثم يلتقطونها مرة أخرى، أو هم على الجملة، يقضون عشر أو خمس عشرة دقيقة فى توتر مستمر، يحرقون فى خلالها نشاط أعصابهم، فى حين كان مقدورهم أن يمضوا هذه الدقائق فى جلسة مسترخية، وأن يتمتعوا باغفاءة قصيرة .

هذا هو عصر السرعة، نعم، ولكن معنى هذا أن نكون، نحن أنفسنا مسرعين لقد شاهدت بعض سائقى السيارات، وقد أصروا على أن يكونوا هم أنفسهم السيارات! إنهم يجلسون إلى عجلة القيادة متوترين، وقد زمت شفاههم وتقلصت ملامحهم، وبدت عليهم آثار بذل المجهود إنهم بهذا يحسبون أنهم يصيبون السرعة، فى حين أن السرعة لا تتأتى إلا بالمهارة، والمهارة تتطلب التمهل والأناة . إن سيارات السباق والطائرات لا تنجم سرعتها عن توتر الأعصاب، ولا يفلح فى قيادتها الأشخاص المتعجلون، وإنما تتحقق سرعتها على أيدى رجال مهرة ذوى أعصاب هادئة. وكذلك

القوم الحاضرو البديهة، السريعو الفكر، لا يتأتى لهم حضور البديهة وسرعة الفكر إلا نتيجة دراسة بطيئة، وملاحظة هادئة متأنية، فإذا كنت قد اعتدت العجلة والهرولة، فهدئ من سرعتك، ولا تنسق وراء لعنة هذا العصر. خلص يومك من المهام غير الضرورية، ولا تجعل نفسك مشدوداً إلى عجلة لا تكف عن الدوران .

والحالات التالية تبين لك الوسائل التى تنتقل بها عدوى «حمى المدينة» إلى الناس :

رجل فى منتصف العمر عامل فى مصنع، ينتج وحده، مئات القطع فى اليوم ويتقاضى أجراً مرتفعًا، فضلاً عن أجر إضافى عن الوقت الزائد الذى يقضيه فى العمل .

لقد أراد الرجل أن يوفر لأسرته رغد الحياة وترفها، فأضاف إلى ساعات عمله ساعات طويلة يتقاضى عنها أجراً كبيراً وقد سارت الأمور، برغم ذلك على ما يرام، وظل محتفظًا بصحته، إلى أن زلت قدم زوجته ذات يوم فوق طوار فسقطت، وأصيبت بكسر استدعى نقلها إلى المستشفى، وأصبح صاحبنا، برغم ساعات عمله الطويلة فى المصنع مطالبًا بأن يعمل فى البيت أيضًا ليسد الفراغ الذى تركته زوجته، وتحت ضغط توتر لا يقل، إن لم يزد، عن ضغط التوتر الذى يؤدى فيه عمله بالمصنع .

وهنا بدأ القلق يساور الرجل. بدأ يقلق على صحته، وعلى إمكان احتفاظه بعمله. وجلب هذا التوتر فى ركابه «إمساكًا» مزمنًا، راح يستعين

عليه بالعقاقير الملينة، حتى أصبح مدمنًا لها. وتركت هذه العقاقير فى جسمه سمومًا حرمته نعمة النوم، ومتعة الراحة. وبدأ رئيسه فى المصنع يحس أن عمله لم يعد مرضيًا كسابق عهده. ولم يفصله، وإنما دعاه لمقابلته، وسأله إيضاحًا عن هذا السوء الذى أصيب به عمله، ثم أحاله آخر الأمر على الفحص الطبى .

ودل الفحص الطبى على أنه ليس ثمة ضرر عضوى يذكر بالرجل، وأن فى استطاعته استعادة قواه البدنية والمعنوية باجراءات هينة ميسورة ونصحه الطبيب بالتزام غذاء خاص مؤلف، على الأخص، من الخضروات الطازجة والمطهوة لمغالبة «الإمساك» الذى يعانيه، كما نصحه بأن يستخدم خادمًا تعنى بشئون البيت فى غيبة زوجته، وأن يأخذ عطلة مدة أسبوعين يقضيها فى مزاولة رياضة صيد السمك .

وسار الرجل وفقًا لهذه التعليمات، فتلاشت متاعبه بين عشية وضحاها، واستعاد المصنع مرة أخرى رجله المنتج النشيط .

الفصل الثانى :

مشكلات تتعلق ببناء الشخصية

العقول المكدودة :

يعلق كثير من الآباء أهمية كبرى على نبوغ أبنائهم فى دراستهم، وتفوقهم على أقرانهم، غير عالمين أنهم يرتكبون خطأ كبيراً. فكثيرون هم نوابغ الطلبة الذين أثبتوا عجزاً تامًا عن تذليل صعاب الحياة !

أما يكفى الآباء أن أبناءهم يسيرون فى دراستهم على وجه مرضٍ ، وأنهم يساهمون فى نشاط خارجى كفيل بأن يوسع آفاقهم ويفتح أذهانهم إلى عوالم أوسع ، إن الاعتدال فى تحصيل الدرس ، والمساهمة فى النشاط الخارجى هما أفضل ما ينصح به الأب الحكيم ولده ، بغير إفراط ولا تفريط، وطبيعى أننا جميعا نحب أن يكون أبناؤنا على قمة أقرانهم، ولكن أحرى بنا ألا نغالى فى مطالبة أبنائنا بالتفوق على حساب صحة أبدانهم وعقولهم.

ولعل قلة النوم هو أكبر مسببات توتر الأعصاب وفقدان سمات الشخصية الجذابة بين الأطفال، وإنه لما يثير الدهشة أن يحمل الآباء أطفالهم على البقاء متيقظين حتى التاسعة أو العاشرة مساء ، فى حين كان ينبغى أن يبادروا إلى مضاجعهم فى السابعة أو الثامنة. إن الأطفال الأصحاء هم أوفر الأطفال قسطًا من النوم. فإذا ألفيت طفلك حاد المزاج، قريب البكاء، سريع الاهتياج، فاعمل على أن توفر له قسطًا موفوراً من النوم، وتحقق من أنه لا يتعرض للمؤثرات المهيجة، كالقصص المثيرة، ولا يملأ معدته بالثقيل من الطعام أو المشروبات المنبهة، كالشاى والقهوة قبل النوم، وتأكد أن مخدعه مريح يتوسط بين الطول والقصر، واللين والصلابة.

مشكلات المراهقة :

فإذا وصل الطفل إلى مرحلة المراهقة، أخذ جسمه يسرع إلى النمو، وبدأت تراوده خواطر غريبة تتركه فى دهشة وعجب من أمرها، ولو استطاع الآباء أن يأخذوا بيد أبنائهم وبناتهم فى هذه المرحلة من العمر لوفروا كثيراً من العناء على أنفسهم وأبنائهم مستقبلاً ، ولساعدوهم على التمكن من بناء شخصياتهم بناء سليما يمكنهم من تحمل تبعات المستقبل .

لقد كان يمكن أن يعفى الأبناء من هذا القدر الكبير من الآلام لو أن الآباء أوتوا الشجاعة الكافية ليناقشوا بأذهان مفتوحة الناحية الجنسية مع أبنائهم ، وليجيبوا فى شجاعة عن الأسئلة التى يوجهها إليهم أبناؤهم - مهما تكن أعمارهم - في هذه الناحية دون أن يداروا عنهم أو ينفعلوا بدون سبب .

إن من واجب الآباء أن يبصروا أبناءهم قبل أن يبلغوا السادسة عشرة من عمرهم بأخطار الأمراض السرية الجنسية ، والعادات الخاطئة التى يمكن أن يلجأوا إليها ، وبالتالى ضررها ليس على المصابين بها فقط ، ولكن على ذريتهم كذلك .

على أن المشكلة الحقيقية هى أن الآباء أنفسهم قد لا يعلمون عن هذا الجانب ما يكفيهم لإمكانية مناقشة هذه الأمور مع أبنائهم ، وقد أوشك أن يتجه الرأى نهائيا إلى ضرورة تعميم التربية الجنسية فى المدارس ، على أن تدرس كمادة فى حدود القواعد والآداب العامة ، لما لها من تأثيرات إيجابية وسلبية على تنشئة الأبناء ، وبناء شخصيته .

تأثير البيت :

والمزعجات التى تتخلل حياة الأسرة مسئولة عن كثير من حالات اختلال الأعصاب التى تعرض على الأطباء. فإذا كان الأب مثلاً، نزاعًا إلى الإسراف فى احتساء الخمر، دائبًا على إحداث الضوضاء والصخب كلما عاد إلى بيته، كان الاحتمال قويًا فى أن تصاب زوجته بانهيار عصبى، وأن يمهد هذا كله الطريق أمام اختلال الأعصاب عند الأبناء بدورهم !

وما أكثر المشاهد العائلية المؤسفة التى كان يمكن تلافيها لو أن الزوجة علمت أن ما ينشده الزوج فى نهاية يوم مزدحم بالعمل والتوتر والقلق ، ليس إلا وجبة شهية ، وسلاماهنيئا، وساعة من الراحة تعيد إليه حالته الذهنية الطبيعية ، وطبيعى أن هناك وجهين لكل مسألة ، ومن ثم فإن الزوجة التى تستيقظ مبكرا لتواصل العمل الذى لعله أكثر مشقة من عمل زوجها ، تحتاج بدورها إلى عطف الزوج وتقديره ، وأن يتيح لها سبل الترفيه عن نفسها .

القدوة السيئة :

والآباء والأمهات الذين يفلحون فى خلق جو الاستقرار والبهجة فى بيتهم لا شك أنهم يؤمنون مستقبل أبنائهم أكثر مما تؤمنه شركات التأمين أو ترك الثروة الطائلة !

ولكى ندرك التصرفات العجيبة التى تقع من مرضى الأعصاب (النوراستنيا) ليس علينا أكثر من أن نلقى نظرة على ماضى حياتهم فعسى أن يكون أحد أبويهم أو كلاهما مريضا عصبيا .

الحياة المتزنـــة :

القلق هو أساس معظم حالات الانهيار العصبى. ومن الخطأ مقاومة القلق فإن هذه المحاولة خليقة بأن تقوى القلق وتجسمه أضعافًا مضاعفة، ومن ثم يوشك أن يصبح عصيًا على القهر، إنما أفضل الطرق المؤدية إلى تهدئة الأعصاب فى هذه الحال هى إرخاء العضلات، فهناك يتلاشى القلق من تلقاء نفسه .

لا غنى عن الشجاعة :

وكثيراً ما تطالعنا الصحف بأنباء أشخاص وجدوا عقبات الحياة أكبر من أن يذللوها ففروا منها إلى الموت فراراً سهلاً. ألا ما كان أخلق هؤلاء الضعفاء قبل أن يرتدوا منهزمين أن يزوروا مصحًا للأطفال العجزة ليروا كيف يستخلص هؤلاء العجزة الصغار البهجة والمتعة برغم عاهاتهم وآفاتهم! أو كان أحرى بهم أن يدلفوا إلى أول مستشفى يصادفهم ليروا كيف يكافح كفاح الأبطال صرعى السرطان أو السل ! إن مثل هذه الزيارة، فى رأيى، هى خير علاج للمكتئبين المتحسرين على أنفسهم .

اضبط عواطفك :

فحتى الموت نفسه لا يستحق القلق! ولكنك تجد من يعتكر مزاجه لتافه الأمور وقد رأيت سيدة عصف بها القلق حتى أصابها بصداع شديد لأنها أخطأت خطأ هينًا وهى تلاعب لذاتها الورق ! وعرفت رجلاً أوشك من فرط الغضب أن يختنق وهو يزدردطعامه لأن ابنته الطفلة قلبت بحركة من يدها كوب الماء على المائدة عن غير عمد .

ثم هناك «جون جنتر»، الملقب بأبى الجراحة، الذى مات بالسكتة القلبية على إثر احتداده فى الجدال. إن المرء حين يتولاه التعب نتيجة للتوتر أو الإعياء يتضاعف تأثره بالعواطف أضعافًا كثيرة وما أكثر الزوجات اللائى لا يسعهن الحد من إحساسهن بالتعب، ومن توتر أعصابهن لو بذلن مجهوداً مخلصًا لتغيير خطتهن فى تدبير شئون البيت وتخلين عن برنامج رتيب لا يختلف يومًا عن يوم .

لائم بين نفسك وعملك :

يحدث فى بعض الأحيان أن يحس المرء أن العمل الذى يزاوله لا يناسبه، ولهذا فهو يحدو به إلى توتر الأعصاب، وانشغال البال فإذا لم يفلح المرء فى الملاءمة بين نفسه وبين ظروف عمله بتوخى الاسترخاء المناسب والحياة المتزنة .

والأشخاص الذين يؤدون عملهم تحت ضغط كبير، يحسن بهم أن يلجأوا إلى النوم فى ساعة مبكرة كالعاشرة أو العاشرة والنصف مثلاً، وربما قبل ذلك، وأن يدأبوا على ذلك بضعة أيام حتى يصيبوا الراحة المنشودة .

والملاحظ أن بعض المدرسين أثناء تأدية عملهم تكاد أصواتهم تصل إلى درجة الصياح، الأمر الذى يتم عن تزايد تعبهم العصبى، وأخلق بهؤلاء أن يضبطوا أصواتهم، لأن الصوت الهادئ أفضل ولا شك فى التأثير على المستمعين، فضلاً عن أننا جميعًا ننفر بطبعنا من الصياح، وتثير إحساسنا فظاظة الصوت، وخشونة اللهجة. وكذلك يجنح المرء إلى رفع صوته كلما خاض فى مناقشة، الأمر الذى يزيد من توتره، فى حين كان الأولى به أن

يوفر على نفسه هذا التوتر لو سيطر على صوته، وأحكم لهجته .

فكر في الغير :

ومن أجدى النصائح التى تقدم لذوى الأمزجة العصبية أن يحولوا أبصارهم عن أنفسهم إلى غيرهم ، مثال ذلك أن تساعد فقيرا محتاجا ، بأن تشترى منه بضاعته على الرغم من عدم جودتها مثلا ، أو ما شابه ذلك .

عش فى حدود يومك :

والعيش فى حدود اليوم من أثمن النصائح التى توجه إلى المرهقة أعصابهم فلو أننا بدأنا يومنا بإحصاء الآخرين الذين يمكن أن نجلب لهم السعادة، ومقدار الخير الذى يمكن أن نسديه ، لاضمحلت مشكلاتنا ، وتلاشت ، وكما قال «توماس كارلايل » : ليست مهمتنا أن نستطلع ما يلوح باهتا على البعد ، ولكن أن ننجز ما بين أيدينا . وكما يقال فى الأثر : تفاءل بالخير تنله .

إن أكثر الناس يعيشون - للأسف - إما فى الماضى ، أو يشغلون أنفسهم بالتفكير فى المستقبل ، وما يحمله من مخاوف ، ولذلك لا يلهيهم عن مشكلات الأمس التى لم يستطيعوا التوصل لها لحل إلا تمثل المستقبل الذى لا يعلمه إلا الله ، فماذا نفعل إذن ؟ لماذا لا نبحث عن الطريق الصحيح ؟ لماذا لا نعيش فى حدود اليوم ؟ وكما تقول الحكمة : الماضى مغلق ، والمستقبل مجهول ، والحاضر لو فكرنا فيه لن نعيشه . إن هذه الحكمة تضع أمامنا المعادلة سهلة وبسيطة ، وتضع لنا الحل أيضا ، وهو أن نعيش يومنا ونستمتع به ، يومنا فقط ، وليس قلق الماضى أو المستقبل ،

ولنخصص لكل شئ وقتا ، للماضى وقت ، وللمستقبل وقت ، ولكن بدون أن يطغى ذلك على استمتاعنا بلحظتنا ، ولنرفع شعار لليوم فقط .

لليوم فقط :

١ - لليوم فقط سأكون سعيداً فالسعادة تأتى من داخل النفس، وليس للمؤثرات الخارجية دخل فى اختلابها.

٢ - لليوم فقط سألائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث، ولن أحاول أن أو فق بين كل شئ وبين رغباتى. سأرضى بأهلى، وعملى، وحظى على علاتها.

٣ - لليوم فقط سأعتنى بجسمى. سأرعاه، وأروضه، وأغذيه، ولا أسئ إليه أو أهمله، حتى يصبح آلة طيعة فى يدى .

٤ - لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى. سأتعلم شيئًا نافعًا، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهنى، وإمعان فكرى، وأعمل على استيعابها.

٥ - لليوم فقط سأصقل روحى سأسدى معروفًا لشخص ولا أفصح له عن شخصى، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب فى أدائهما .

٦ - لليوم فقط سأكون محبوبًا. سأبدو فى أحسن هندام، وأجمل مظهر سأتحدث بصوت رزين، وأتصرف بأدب وكرم، وأجزل مديحى للناس ولا ألوم أحداً أو أفتش عن أخطاء أحد، ولا أحاول أن أوجه أحداً أو أسيطر على أحد .

٧ - لليوم فقط سأجرب أن أعيش اليوم فقط. فلا أواجه كل مشكلات

حياتى كلها دفعة واحدة، ففى وسعى أن أنجز فى خلال اثنتى عشرة ساعة أموراً تصبح ضخمة هائلة لو أننى أرجأتها إلى آخر العمر .

٨ - لليوم فقط سأضع لنفسى برنامجًا. سأكتب كل ما أود إنجازه فى خلال ساعات اليوم وقد لا أسير على هذا البرنامج، ولكنى سأكتبه على أية حال، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة، والاندفاع .

٩ - لليوم فقط، سأختلى بنفسى نصف ساعة وأسترخى وفى خلال هذه المدة، سأتجه بتفكيرى إلى الله، سبحانه، عسى أن تغدو حياتى أدنى إلى الكمال .

١٠- لليوم فقط، سأتجنب الخوف، وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيداً، وسأتمتع بكل ما هو جميل، وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب .

ابدأ الأسبوع بداية طيبة :

إن أفضل بداية تبدأ بها أسبوعك أن تجعل يوم عطلتك الأسبوعية هادئًا تقضيه فى الراحة والاسترخاء . ابدأ يوم عطلتك بالإفطار مع أسرتك فى جو مشرق بهيج ، ثم قم برحلة خلوية ، وتناول خلالها غداءك، وانس فيها كل شئ عن عملك ، بل انس نفسك إطلاقًا. وأدِّ ما عليك من عبادة لله تعالى فإنها تعلى الروح وتسمو بالنفس على الصغائر التى تتجسم حتى نراها فى أعيننا شيئًا كبيراً ، وتحقق سكينة النفس ، بل تكسبك احتراما ومصداقية لدى الآخرين ، هذا فضلا عن قيمتها الدينية .

فإذا عدت من عملك يوما متعبا ومرهقا ، فاعمد إلى حمام دافئ ، ثم

استرح لمدة نصف ساعة على الأقل تستلقى خلالها على فراشك ، وتغمض عينيك ، ولا تدع لذهنك سبيلا إلا للخواطر السارة المبهجة ، فإذا لم تستطع أن تفعل ذلك فابحث عن صحبة لطيفة مشرقة ، أو مع كتاب شيق ، أو صحيفة ، أو حتى مع فنجان قهوة وبعض الاسترخاء .

جرب هذه الوصفة السحرية ، وانظر إلى نتائجها ليس عليك فقط ولكن على أفراد أسرتك كذلك .

العقل والجسـم :

وهل جربت أن تذهب عناء العمل الذهنى المتصل آخر اليوم، بمزاولة عمل يتطلب مجهوداً جسمانيًا كالفلاحة مثلاً ؟ مهما يكن نوع عملك، فما دام يتطلب رتابة ونظامًا، فالواجب أن تخصص جانبًا من وقتك تستخدم فيه عضلاتك الأخرى التى لم تتح لها فرصة العمل. فإذا كان عملك يتطلب جلوسك إلى مكتب عدداً متواصلاً من الساعات، وجب أن تعقبه بنوع من التدريب العضلى، ولو كان السير على الأقدام .

وتغفل النساء عن أنهن يجلبن التوتر على أنفسهن أثناء اشتغالهن بالتطريز أو التريكو باستمرارهن فى هذا العمل ساعات متعاقبة ، الأمر الذى كثيرا ما يصيبهن بتوتر أعناقهن وظهورهن ، وفى الوسع تفادى هذا التوتر لو استرحن قليلا خلال هذه الجلسة لو اجتذبن أنفاسا عميقة ، أو تجنبن المكوث ساعات طويلة إلى التطريز .

امتثـل للألـم :

هل جربت يومًا أن تمتثل للألم ؟ إنه أمر صعب فأنت حين تذهب لعيادة

طبيب الأسنان، وتنظر إليه وهو يعد المعدات لتنظيف سنك أو خلعها تفعل أحد أمرين: إما أن تشد على مقعدك بكلتا يديك، أو تقبض راحتيك بشدة محاولاً جمع أعصابك لاحتمال الألم. ولكنك تغفل عن أنك كلما جمعت أعصابك سهلت على الألم أن ينال منها، والعكس صحيح، فإذا أرخيت أعصابك وعولت على الامتثال فإن الألم يتضاءل عندئذ. إن أكثر الألم ينشأ عن توقع الألم، وعن التوتر الذى يصاحب هذا التوقع .

المرض والأعصاب :

يعلم الأطباء أن ذوى الأمزجة العصبية أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بقرحة المعدة والحموضة الزائدة ، فإذا تحسنت حال معدتهم بدأوا يسترخون ويستشعرون الراحة ، ويحدث العكس أحيانا ، فإذا تعلم المريض الاسترخاء فإن أعراض مرضه تخف إلى حد كبير .

والقاعدة الأساسية فى علاج الحموضة الناتج عن العصبية الزائدة هى تناول عددكبير من الوجبات الخفيفة سهلة الهضم ، وأهمها اللبن .

وإن كان الاعتدال فى الطعام مفضلا دائما سواء فى حالتى الصحة أو المرض ، فإذا كان مزاج الإنسان عصبيا ، فليمتنع عن ملء معدته بكثير من الطعام فى وجبات قليلة ، وليكثر من الوجبات الخفيفة طوال اليوم ، هذا إلى أنه ينبغى أن يقضى الإنسان وقت طعامه وما يليه فى صحبة هنية، لأن ذلك يسهل عليه عملية الهضم .

وأحيانا يأتى الأرق مع صعوبة الاسترخاء ، على أن الذين يؤدون أعمالا جسمانية مرهقة قلما يعانون من هذه الظاهرة ، لأن مجهودهم

العضلى ينزع بهم آخر اليوم إلى طلب الراحة والاسترخاء .

الخلاصة فى الأمراض الوظيفية :

لعله قد اتضح الآن مما سبق أن الطب والعقاقير لا تجدى نفعا حيال الأمراض الوظيفية ، أى التى لا أصل عضوى لها ، والذين جربوا العقاقير فى مثل هذه الحالات لا شك قد تحققوا من صدق هذا القول وعسى أن تلوح لك العلة التى تشكوها فريدة فى نوعها ، ولكنها فى الواقع مألوفة للطبيب الخبير المحنك ، وإذا كان الطبيب فى الماضى يعطيك حبة بيضاء أو حمراء أو صفراء حسب ما يتراءى له، فإنما ثقتك فيه هى التى جلبت لك الشفاء لا هذه الحبة التى لا نفع منها ولا ضرر، إن الأطباء اليوم يحاولون أن يبصروا مرضاهم بطريقة الصحة والسعادة، وبأن الوصول إليه خلال حياة صحية قويمة ، وفلسفة ناضجة فى الحياة ، أيسر من الوصول إليه خلال الطب والجراحة .

ولو أن المرء قدر هذه الآلة الإنسانية حق قدرها ، فهل يعجب إذا نزع بها سوء الاستعمال إلى الاحتجاج أحيانًا بألم هنا أو وجع هناك ؟ إنه يكاد يستحيل أن يمضى المرء قدمًا فى الحياة دون أن يعانى شيئًا من المنغصات كاضطراب المعدة أو الصداع ، أو لغط القلب ، أو الإمساك ، أو ألم فى الأذرع أو الأرجل ، أو الأرق ، أو توتر العنق أو غيرها من العلل. فأما العلل الهينة البسيطة فلا تستحق أن تؤخذ مأخذ الجد، وإذا أنبأك طبيبك أنه ليس بك ما يستحق قلقك فاعمل بنصيحته، وادخر قلقك لما يستحقه من الأمراض الجلدية .

الفصل الثالث :

احترس من نفسك !

الصحة النفسية وجاذبية الشخصية

صحة النفس كصحة الجسم ، عامل مهم من عوامل تنمية الشخصية السوية والوصول بها إلى مستوى الجاذبية ، ولهذا اقترنت سلامة النفس بسلامة الجسم فى أقوال الحكماء الأقدمين والشعراء ، وكما أن الجسم يمرض فكذلك النفس تمرض وتصح .

وهناك أوجه شبه بين صحة الجسم ومرضه ، وصحة النفس ومرضها ، فالمرض فى كلتا الحالتين يكون دفينا تنم عنه أعراض بعضها مشترك بين أكثر الأمراض ، وبعضها يختلف من مرض إلى آخر .

والمرض فى الحالتين ينشأ إما عن إهمال قواعد الصحة أم الجهل بها ، سواء أكان إهمال الإنسان نفسه وجهله ، أم إهمال المحيطين به وجهلهم .

وكما أن الصحة البدنية حين تسترد بعد مرض لا يلبث الإنسان أن يستشعر القوة والحيوية والنشاط ، فكذلك الصحة النفسية حين تستعاد لا يلبث الإنسان أن يستعيد اتزان تفكيره وعواطفه .

الإحساس بالذنب وراء كل مرض نفسى :

الذنب والعار والنقص ... ثلاثية تعمل دائما فى تآلف ،وتلعب دور الدكتاتور الطاغية الذى يسحق النفس ويذلها .

والإحساس بالذنب يأتى أولا ، بل لعله أب للإحساسين الآخرين ، ومتى أحسست بالذنب ، فإنك من الطبيعي أن تحس بالخجل أو بالعار ، فإذا أحسست بالذنب والعار معا ، فإنك منطقيا تحس بالنقص .

والإحساس بالذنب هو الثمن الذى يدفعه كل ذى طبيعة عصابية حادة ،

فالرجال العاديون لا يحسون بالذنب ، أو على الأقل فإن إحساسهم به طفيف بالقياس لإحساس الشخص صاحب الحساسية العالية ، ولذلك ينصح الأطباء دائما بعدم جعل هذا الإحساس يتمكن منك حتى لايقضى عليك قضاء تاما .

مركب النقص :

لقد شاع الإحساس بالنقص حتى أصبحت عبارة "مركب النقص " من العبارات التى لها صفة العمومية والتداول بين الناس ، ولا شك أن الإحساس بالنقص مسئول عن جانب كبير من التعاسة والإخفاق ، ومن ثم ضعف الشخصية ، أو على الأقل اهتزازها .

ولحل مشكلات النقص لابد من إزالة المبالغة فى العاطفة والحساسية الشديدة فى المواقف العادية ، ولعل أفضل السبل لذلك أن يضع الإنسان لنفسه قائمة بأوجه قدرته ثم يقارن بينها وبين أوجه عجزه ، ثم يولى اهتمامه كله لأوجه المقدرة ، يتحدث عنها ويفكر فيها ، وبهذا يحل عنصر الثقة بالنفس محل عنصر الخوف .

أما الذين يعانون نقصا لا شعوريا ، ولا يعرفون أن بهم نقصا ، فهم مدفوعون إلى التفكير والإحساس والتصرف بطرق متميزة بواسطة آليات عاطفية لا يعونها ، وهم جاهلون تماما بما يدور فى داخلية أنفسهم ، لأن النقص يخدعهم ويضرب على عيونهم غشاوة ، وهم فى قبضته أشبه بعرائس الأراجوز تتحرك بخيوط .

ولنضرب على ذلك مثلا ، وقد كانت اللعثمة هى القناع أو الرمز الذى

رمز به للنقص ، وإن كان الوالدان قد حسبا اللعثمة سببا فى النقص وليس نتيجة ، وقد ظل المريض يتدرب على الكلام أكثر من عام ، وأنفق خلاله أبواه مئات الجنيهات على أنواع العلاجات المختلفة ، ولكن بلا جدوى ! فقد كان مستحيلا أن يضع الطفل لسانه فى موضعه الصحيح ، أو أن يتنفس بطريقة سليمة ، وهما أمران أساسيان فى برامج التدريب على الكلام ..فلماذا ؟ ذلك لأن الاهتمام تم توجيهه إلى الناحية الخاطئة ، أو على حد قول المثل : وضعت العربة أمام الحصان !

لقد كان الواجب فى هذه الحالة أن يوجه الاهتمام إلى تكوينه العاطفى الذى تسبب فى اضطراب الكلام ، أى فى العقدة ... فلو أن هذه العقدة حلت ، لحلت اللعثمة وحل النقص من تلقاء نفسيهما .

وسرعان ما أدرك الطبيب النفسى أن هذا الشاب حاد الضمير ، فقد كان من قبل متلهفا على النجاح عندما كان طالبا فى المدرسة ، كان يخشى الرسوب ويهابه ، وقد بالغ فيما اعتبره التزاما حيال دراسته ، ثم اضطر إلى التخلى عن دراسته والالتحاق بمصنع ، عمل فيه عاملا يدير إحدى الآلات .

وعندما رأى الطبيب أن مريضه شغوف بالأرقام ، عمل على ترغيبه فى الالتحاق بمدرسة ليلية لدراسة المحاسبة ، وفى دراسته تلك ألفى زملاءه على خلافهم فى المدرسة الثانوية رجال جد مثله .

إن هذا الشاب قد نجح وتخلص من لعثمته فى الكلام عندما تخلص من اللعثمة التى كانت تبلبل أفكاره ، لأن الشعور عنده لم يعد بحاجة إلى عجز فى الكلام لينتحله عذرا للفشل فى المدرسة ، وفى مدى شهرين اختفت اللعثمة بغير تدريب على الكلام ، فقد كان المسئول الأول عبارة عن إحساس

بالذنب دفين فى اللاشعور تجلى فى صورة حدة الضمير ، كما تجلى فى مقاومة المقاييس التقليدية .

ولذلك من المهم أن نلاحظ أن مركبات النقص غالبا ما تولد فى الإنسان نموذجا للتصرف مضاد تماما للنقص ، وهذه عملية دفاعية يقصد بها إخفاء ما يفكر فيه الإنسان ويرغبه فى قرارة نفسه ، ومثل هذا الدفاع يحمل غالبا فى ثناياه نوعا من أنواع التفوق .

المخاوف والتسلطات :

لا جدال فى أننا جميعا ميالون إلى الجبن والخوف فى وقت من الأوقات، بل الواقع أن انعدام الخوف فى مواجهة أى شئ سواء أكان الارتباك المالى ، أوالمرض الخطير ، أو أى خطر داهم آخر ، إنما يعنى انعدام الحصافة وبعد النظر ، كذلك من الطبيعى أن نخشى المضاربة فى بورصة الأوراق المالية مثلا ، أو القفز فى مياه ضحلة ، أو قيادة سيارة بسرعة كبيرة ،أو ما إليها ، وتلك المخاوف إنما تولدها غريزة حفظ النفس .

على أن هناك مخاوف عصابية متميزة ومن هذه المخاوف ، الخوف من الموت ، والخوف من الشيخوخة ، وخوف الظلام ، وخوف الفقر ، وخوف الثعابين والقطط والديدان وما إليها ...

ثم هناك خوف من الأماكن الضيقة والمغلقة ، وعلى النقيض من ذلك هناك من يخافون من الأماكن المتسعة المكشوفة ، وهناك من يعانون الخوف من الأماكن المرتفعة ، أو الخوف من رقم معين ومضاعفاته ، مثال الرقم ٧ ، ١٤ ، ٧٧ .

أمثال هذه المظاهر عصابية فى أصلها ... إنها رموز تشير إلى أشياء يريد العقل الباطن أن يعبر عنها ، والتحليل النفسى هو أفضل سبل العلاج لهذه الأعراض جميعا .

ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة ، الرغبة فى التأكد من أن الباب مغلق أو من أن موقد الغاز مغلق ، أو من أن السيجارة مطفأة ، ويذهب هذا الإنسان المصاب بهذه الأفعال إلى الباب أو الموقد أو السيجارة ليتأكد بالفعل من مخاوفه ، بل قد تصل المسألة إلى أن تكون الأفعال المتسلطة مخربة فى كثير من الأحيان مثال ذلك الذين يجدون المتعة فى تحطيم الزجاج والمصابيح الكهربية ... وما إلى ذلك .

كيف نعالج :

والعلاج واحد مهما تنوعت الأسباب ، فالأفكار والأفعال المتسلطة سواء اتضحت للذهن أو تنكرت فى شكل رمزى ، إنما يكمن علاجها فى التنقيب بداخل اللاشعور عن العقدة ، أو عن سبب عدم التوافق والانسجام .

إن طريق الصحة النفسية يتمثل فى العبارة الخالدة " اعرف نفسك " ، ففى استطاعتنا أن نقول ، ولا نكون مخطئين ، إن السبب الأساسى فى تكوين المرض النفسى هو الجهل .. على أن هذا الجهل غالبا ما يكون من ناحية المشرفين على تربية الطفل ، آباء كانوا أو أمهات أو مدرسين ... جهل منتشر متعدد الجوانب ، جهل بأن لكل طفل فردية متميزة يجب أن يربى أو يقمع على ضوئها ، وجهل بخصائص مراحل النمو النفسى للطفل،

وبضرورة انسجام وسائل التربية الحديثة مع هذه الخصائص ، وملاءمتها لها والتوافق معها .

وعلاج الجهل هو المعرفة ، ومن ثم ستظل مقولة سقراط الخالدة " اعرف نفسك " هى المفتاح الوحيد إلى طريق الصحة النفسية .

إن سكينة النفس هى الاستمتاع بثمرات هذه الصحة ، وذلك بالتخلص من المنغصات التى لا يهرب منها أحد فى هذا العصر ، وإنما تتأتى سكينة النفس باتخاذها فلسفة فى الحياة قائمة على أساس النضج العاطفى المكتمل بمقتضاها تواجه هذه المنغصات مواجهة واقعية إيجابية ، وأول أعداء سكينة النفس فى عصرنا الحاضر هو القلق .

حياتك من صنع أفكارك :

إن المشكلة الكبرى التى تواجهنا جميعا هى كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة ، فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت إحداها إثر الأخرى ، وقد لخص الفيلسوف ماركوس أوريليوس الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة فى هذه العبارة الموجزة التى يمكنها أن تغير مجرى حياتنا ، وهى :

" إن حياتنا من صنع أفكارنا "

أجل ، فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا ساورتنا أفكار مزعجة صرنا خائفين جبناء ، وإذا سيطرت علينا أفكار المرض والسقم فإننا نمسى مرضى سقماء ، ولذلك يقول الرسول الكريم محمد عليه الصلاة والسلام : « لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا » ، أما إذا فكرنا فى الفشل فإن الفشل يأتينا من غير إبطاء .

أترانا بهذا ندعو إلى اتخاذ موقف سلبى تجاه كل ما يعترضنا من مشكلات ؟ كلا ، فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، إنما ندعو

إلى اتخاذ موقف إيجابى ، بمعنى أن تواجه مشكلاتك لا أن تقلق من أجلها ، فما الفرق بين مواجهة المشكلات والقلق من أجلها ، دعنا نضرب لذلك الأمثلة :

- فى كل مرة أعبر فيها أحد الشوارع المكتظة بالمواصلات فإنني أواجه ما أنا فاعله ، ولا أقلق من أجله ، فالمواجهة معناها إدراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة إيجابيا نحو حلها فى هدوء واتزان ، أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلة على غير هدى .

- هب أنك نائم فى غرفة لها بلكونة مغلقة ، وأثناء نومك يصل إلى مسامعك صوت مزعج من البلكونة ولا تستطيع تحديد كنهه ، ولكنه يصيبك بالقلق ، ويدفع إلى ذهنك بآلاف الاحتمالات التى قد تصل بك إلى حد الرعب والجنون .. إنه لمن المجدى هنا أن تواجه المشكلة ، أى أن تفتح البلكونة وليكن ما يكون ، فقد يكون كل ما يحدث هذا القلق هو كيس بلاستيك يتلاعب به الهواء .

إننا لو داعبنا الأفكار الإنشائية المشجعة الهادئة ، والقصائد الجميلة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت أو مساقين إلى حبل المشنقة .

وقد وقع الشاعر ملتون على هذه الحقيقة منذ ٣٠٠ عام ، وذلك على الرغم من فقد بصره ، فقال :

" فى وسع العقل أن يخلق وهو فى مكانه مقيم
جحيما من الجنة ، أو نعيما من الجحيم "

ومن الأشخاص الذين ينطبق عليهم كلام ملتون هذا ، نابليون بونابرت، وهيلين كيللر ، فقد حصل نابليون على أعظم جاه وسلطان ومجد ، ورغم ذلك فقد قال يوما فى منفاه فى جزيرة سانت هيلانة : إننى لم أذق فى حياتى السعادة الحقة ستة أيام سويا . على حين صرحت هيلين كيللر يوما - وهى العمياء الصماء البكماء - بقولها : لقد استمتعت بمباهج الحياة ونعمت بجمالها .

ولا تحسب أن شيئا خارجيا على الإطلاق يمكنه أن يمنحك الراحة والاطمئنان سوى نفسك .

لا شك أن أبناءنا يتعرضون اليوم لمؤثرات مهيجة، لم يكن لأجدادهم عهد بها، وإنك لترى الأطفال يضطرون إلى السهر ليلاً فى غمرة الضوء الكهربائى الذي يحيل الليل نهاراً، وتراهم يحملون حملاً إلى دور السينما، ولا يجدى بكاؤهم أثناء عرض الرواية، وتوسلاتهم إلى ذويهم أن يأخذوهم إلى البيت ويودعوهم مخادعهم. فإذا شبوا شيئًا ألفيتهم قد أدمنوا «السينما»، وألفيت عقولهم القاصرة تتعرض لمشكلات ومناظر أخلق أن تحرم على الناضجين أنفسهم ولم يعد محل بحث أن كثيراً من شباب هذا الجيل قد استوحوا أكثر اتجاهاتهم الذهنية من روايات الاجرام، و «أفلام» العصابات التى تركزت عليها الأضواء زمنًا طويلاً وتأثير ضجيج المذياع على الأجهزة العصبية للأطفال لا يمكن تقديره، كما أن قراءة أنباء القتل والإجرام، والاستماع إلى تفاصيل الغارات الجوية العنيفة لا يمكن أن تؤدى إلى النوم الهنيء المريء . فلهذا الضغط الزائد كله على أذهان الأطفال، وجب أن ينفسوا عن توترهم بالألعاب الرياضية، يزاولونها وقتًا كافيًا خارج البيت، فلو أن الأطفال زحموا يومهم كله بتلقى الدراسة صباحًا، ومتابعتها مساء، دون أن يمنحوا وقتًا يقضونه فى اللهو والرياضة خارج البيت، لنال من أذهانهم ولغدوا، كنتيجة لهذا، فرائس سهلة للتهيج، والهزال، والإعياء.

وكثير من شبان اليوم يبدأون حياتهم ، وقد أوشكت شعلة حيويتهم على الانطفاء ! بل إن كثيراً منهم تخمد جذوتهم وهم ما زالوا يتابعون دراستهم ، فهل من عجب ، مع هذا الضغط الواقع على شبابنا من البرامج الدراسية الثقيلة والواجبات الاجتماعية المتلاحقة ، أن

يتفشى التدخين واحتساء الخمر والسهر بين الكثيرين منهم؟ أحرى بالآباء الذين تهمهم سلامة أبنائهم أن يعوضوهم عن الضغط الواقع على أعصابهم بإتاحة الفرص أمامهم للراحة والاسترخاء، وبإرسالهم صيفًا إلى معسكرات الشباب على الشواطئ، أو فى الجهات الخلوية لتغيير الجو والمناظر .

الفصل الرابع:

كيف تبنى شخصيتك فى المجتمع ؟

- يقول «وليم شكسبير » الروائى الإنجليزى المشهور :

« لا تنفخ لعدوك ناراً أو تذك جذوتها

فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها » .

- ويقول "كونفشيوس" حكيم الصين :

«لا يضيرك سب ولا ذم، وإنما يضيرك أن تفكر فيهما!» .

والمعروف عن الفيلسوف الألمانى العظيم "شوبنهور"، مؤلف كتاب «دراسات فى التشاؤم» أنه كان ينظر إلى الحياة على أنها «مغامرة عقيمة أليمة» وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى إخمص القدم، وبرغم ذلك فقد هتف يومًا فى غمرات يأسه : « فى الوسع ألا يجتلب أحد عداء أحد» !

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا هى أن ننشغل بقضية أوسع وأكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عدوان ، لأننا نكون مهتمين فى هذا الوقت بقضيتنا العظمى ، ولا شئ غيرها .

ومنذ تسعة عشر قرنا أشار إبكتيكوس إلى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التى نزرعها ، ثم قال : عاجلا أم آجلا سيدفع الإنسان ثمن ما ارتكبه من الشرور ، فمن تذكر ذلك فجدير به ألا ينقم على أحد ، أو يسئ إلى أحد ، أو ينتقم من أحد ، أو يلوم أحدا ، أو يكره أحدا .

تحويل السالب إلى موجب :

قال العالم النفسانى «ألفرد أدلر» بعد أن أنفق معظم حياته فى دراسة الناس وخصائصهم النفسية الكامنة : «إن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب» .

وإليك مثال على ذلك ، قصة ترويها الكاتبة البريطانية « ثالما تومسون» قالت :

أثناء الحرب العالمية الثانية ، صدر الأمر إلى زوجى بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب فى صحراء «موجيف » بولاية نيومكسيكو ، وصحبته إلى مقره الجديد ، ولكنى سرعان ما كرهت ذلك المكان وازدريته ، فقد كان زوجى إذا خرج إلى معسكر التدريب فى الصحراء تركنى وحيدة مع الضيق والملل ، أضف إلى ذلك الارتفاع الشديد فى حرارة الجو التى لا تحتمل ، ولم يكن هناك من يمكن أن أحادثه أو أتسامر معه ، فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون لغتى ولا أتكلم لغتهم ، وكان الطعام الذى أتناوله ، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات التراب والرمال ، وبلغ بى الشقاء والعناء مبلغا كبيرا حتى أننى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه : إننى أعقد العزم على ترك زوجى والعودة إليهما ، ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط - سطرين سأذكرهما ما حييت لأنهما غيرا مجرى حياتى تماما ، وهذان هما :

« من خلف قضبان السجن ، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء »

وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ومرات ، فخجلت من نفسى ، وعولت أن أتطلع إلى نجوم السماء ، وما هى إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من الأهالى في تلك المنطقة ، وبادلونى هم ودا بود ، وعادت إلى ثقتى بنفسى ، وأصبحت بالفعل أمتلك جاذبية شخصية ، فما أكاد أبدى إعجابى بشئ من منسوجاتهم أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إلىَّ ، ورحت أدخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى التغيير ؟ إن الصحراء هى الصحراء لم تتغير ، والناس هم الناس لم يتغيروا ، ولكنى أنا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى الذهنى ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتى ، بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتنى إلى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » وكنت أعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها فرأيت نجوم السماء .

على أن « ثلما » لم تكتشف إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل الميلاد بخمسمائة عام . حين قالوا : « أفضل الأشياء أصعبها منالا » ، وقد أعاد البعض صياغة هذه الحقيقة فقالوا : « ليست السعادة فى السرور ، وإنما هى فى الظفر » نعم الظفر الذى نحسه عندما تثمر أعمالنا ، حينما نحول السالب إلى موجب .. وتلك أهم قواعد الشخصية الجذابة .

وكلما ازددت تعمقًا فى دراسة الأعمال العظيمة التى أنجزها بعض

مشاهير الناس، ازددت إيمانًا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفزت أصحابها على القيام بها ، ثم جنى ثمراتها المباركة .

تلك حقيقة واقعة ، فمن المحتمل مثلا أن الشعراء بشار بن برد ، وأبا العلاء المعرى ، وحسان بن ثابت ، وهوميروس (مؤلف الإلياذة والأوديسا) لو لم يكونوا مكفوفى البصر ما كانوا ليكتبوا هذا الشعر الرائع وتلك الأعمال الخالدة .

وكذلك بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصما ، وكذلك تشايكوفسكى لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه لدرجة أنه فكر فى الانتحار ، لما لحن سيمفونيته العظيمة .

وانظر إلى داروين ، العالم الذى غير نظرة الناس إلى الحياة بنظريته فى النشوء والارتقاء ، قال : لو لم أكن مريضا طريح الفراش لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت .

وغير ذلك من الأمثلة كثير ، فمن أين إذن أتتنا الفكرة التي تقول إن الحياة الرغدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم ؟

إن الأمر على العكس من ذلك تماما ، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحرير وتقلبوا على ريش النعام، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات منها الطيب ومنها الخبيث ، ومنها الغنى ومنها الفقير .

وهب أننا أصابنا اليأس فأفقدنا الأمل فى إحالة حياة الكدر إلى حياة

عذبة صافية ، فهناك سببان يدفعانا إلى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكن من المؤكد أننا لن نخسر شيئا :

١- السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢- السبب الثانى : أنه على فرض إخفاقنا ، فإن المحاولة فى ذاتها - محاولة استبدال السالب بالموجب - ستحفزنا على التطلع إلى الأمام بدلا من الالتفات إلى الوراء ، وستحل الأفكار الإنشائية فى أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الانشغال بالعمل، فلا يصبح أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضى الذى ولى وانتهى .

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك :

فاعلم إذن أنك حين يوجه إليك الضرب، أو النقد، أن فى ذلك اعترافًا بقدرك وأهميتك، وأن فيه إقراراً بأنك فعلت شيئًا فذا لفت الأنظار إليك .

وكثير من الناس يجدون التشفى فى اتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزاً أو نجاحًا .

وإذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك ، أو نقد وجه إليك ، فاذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمنى بقدرتك ، وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

الفصل الخامس :

كيف يقدرك الآخرون ؟

حاجتك إلى الحب والتقدير

كيف تكسب أصدقاءك ؟

من الدلائل التى تؤكد أنك شخصية جذابة ، قدرتك على اكتساب الأصدقاء ، ونجاحك اجتماعيا فى المحيط الذى تعيش فيه ، ولكى تصل إلى هذه المرحلة ، أمامك مجموعة من القواعد عليك تطبيقها بدقة ، وهى على النحو التالى :

لا تنتقد :

قال "جون واناميكر" المالى المعروف : «لقد علمتنى تجارب ثلاثين عامًا أن من الحماقة أن تلوم أحداً ، ومن ثم شغلت بإصلاح عيوب نفسى عن التحسر على أن الله سبحانه لم يشأ أن يوزع موهبة الذكاء بالعدل والقسطاس بين الناس! » .

إن تسعين فى المائة من الناس لا يلومون أنفسهم على شئ بالغًا ما بلغ من الخطأ .

فاللوم عقيم لأنه يضع المرء فى موقف الدفاع عن نفسه، ويحفزه إلى تبرير موقفه، والذود عن كبريائه وعزته .

وفى وسعك أن تجد ألف مثل على عقم اللوم مسطرة فى ألف صفحة من صفحات التاريخ .

فى صبيحة يوم السبت ١٥ إبريل عام ١٨٨٥ رقد "أبرهام لنكولن" يعانى سكرة الموت فى مسكن حقير أمام مسرح "فورد"، حيث رماه "بوث"

بالرصاص ... وإذ رقد لنكولن على فراش الموت، قال "ستانتون" وزير الحربية فى ذلك العهد: "هنا يرقد أكمل حاكم عرفته الدنيا منذ بدء الخليقة!" .

فماذا كان سر نجاح لنكولن فى معاملته للناس ؟

هل كان مغرمًا بلوم الناس؟ نعم عندما كان صبيًا! ولم يكن يلوم حينذاك وحسب، بل كان يكتب الرسائل والقصائد التى يهزأ فيها من الناس، ثم يلتقى بها فى عرض الطريق حيث لابد للنظر من الوقوع عليها! وقد تسببت إحدى تلك الرسائل فى إثارة نزاع استمر عمراً بأكمله .

هل فى ذهنك الآن شخص تود من صميم قلبك أن تقوم طباعه ، وتهذب خلقه ، وتهديه إلى الطريق السليم ، إذا كان الأمر كذلك ، فهذه سمات تشكر عليها ، ولكن لم لا تبدأ بنفسك أولا ؟ فمن وجهة النظر الغريزية فإن الاهتمام بالنفس أحب بكثير بل وأقوى من الاهتمام بالغير ، وأقل خطرا كذلك .

ما قولك فى أن تخصص عامًا كاملاً - مثلاً - لإتمام نقص نفسك وتصحيح عيوبها ؟! ولك بعد هذا أن تخصص الأعوام التالية كلها لتقويم الناس وتهذيب خلقهم .

ولكن أتمم نقص نفسك أولاً .

قال "كونفشيوس" : "لا تتبرم بالجليد المتراكم على عتبة جارك قبل أن تزيل ما تراكم على عتبة دارك أولاً!" .

ينبغى أن تذكر فى معاملتك للناس أنك لا تعامل أهل منطق، بل أهل

عواطف، وشعور، وأنفس حافلة بالأهواء، ملأى بالكبرياء والغرور .

واللوم شرارة خطيرة فى وسعها أن تضرم النار فى وقود الكبرياء ... وأن تضرمها ناراً قد تعجل بالموت أحيانًا .

وكان "بنجامين فرانكلين" فى شبابه، تنقصه اللباقة والكياسة فى معاملة الناس ثم اشتهر بعد ذلك بلباقته التى رشحته لمنصب سفير أمريكا فى فرنسا ... فما سر تحوله؟ لقد صهرته التجارب حتى أدرك عقم اللوم، فقال قولته المأثورة «سوف لا أتكلم بسوء عن أحد، بل سأتكلم عن الخير الذى يعرفه كل إنسان».

إن أى أحمق يسعه أن يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد، بل هذا ما يفعله أغلب الحمقى! فدعنا بدلا من أن نلوم الناس نحاول أن نفهمهم وننتحل لهم الأعذار فهذا أمتع من اللوم، وهو يعقب الشفقة، والرحمة، والاحتمال. ولنذكر قول الدكتور "جونسون" : "إن الله يا سيدى لا يحاسب إنسانًا إلا بعد أن ينتهى أجله" فلماذا نعجل أنا وأنت بمحاسبة الناس ؟!

لا تـجـادل :

لا يمكنك أن تفوز قط فى جدال ! فإنك سواء انتصرت أو هزمت فأنت خاسر على أى حال. لماذا ؟ هب أنك فندت أقوال الشخص الذى تجادله، وحطمت وجهات نظره، وسفهت أقواله، فما الذى يحدث؟ قد تحس بالرضى والارتياح، ولكن بماذا يحس هو؟ إنه لن يسلم بانتصارك أبداً ما دمت قد جرحت كبرياءه وخدشت اعتباره. وثمة حكمة مأثورة تقول :"الرجل الذى أرغم على أن يعتقد ما ليس يعتقد لم يزل على اعتقاده الأول!" وقد رسمت

إحدى شركات التأمين على الحياة سياسة حميدة لمندوبيها، ليس لأحدهم أن يحيد عنها، تلك هى: "لا تجادل" ! .

يقول بنجامين فرانكلين: إذا جادلت، وتحديث، وناقضت فربما استطعت أن تنتصر أحيانًا، ولكنه نصر أجوف، لأنك ستخسر، على أى حال، حسن علاقتك بمحدثك، فماذا تفضل: انتصاراً أجوف، أم علاقة طيبة بالرجل؟ فأنت قلما تفوز بالاثنين معًا .

قال بوذا : "لا تنتهى الكراهية، وإنما تنتهى بالحب وكذلك الجدال لا ينتهى أبداً بالكياسة، والتلطف، والرغبة الصادقة فى أن تقف على وجهة نظر الشخص الآخر».

وقد لام لنكولن ذات مرة، أحد الضباط الشبان على نزوعه إلى الجدال العنيف مع زملائه، قائلاً : "لا يجد الرجل الذى يتطلع إلى تحقيق مثله العليا زمنًا ينفقه فى الجدال على غير طائل إنه إذن لا يقوى على احتمال الشدائد بدليل فقده السيطرة على نفسه! سلم بالأشياء المهمة التى تكون حججك فيها مساوية لحجج محدثك، وسلم بالأشياء التافهة ولو كانت لمحدثك كل الحجج، فأن نخلى الطريق للكلب العقور خشية أن يعضنا خير من أن نقتله بعد إذ يعقرنا، فإن قتله فى هذه الحال، لن يفيد فى علاج عضته شيئًا .

فلكى تجتذب الناس وتكسبهم إلى وجهة نظرك : لا تجادل ... واعلم أن أفضل السبل لكسب جدال هو أن تجتنبه .

لكى تصبح محدثًا بارعًا :

من منا لا يرغب في أن يكون محدثا بارعا ، يمتلك القدرة على أن يجذب انتباه الآخرين أثناء حديثه ، لعل هذا ليس أمرا مستحيلا ، ولكنه فقط يحتاج منك إلى بعض القواعد التى يجب أن تعرفها جيدا وتنفذها بدقة .

واستمع معنا إلى هذه القصة ، روى "ديل كارنيجى" هذه القصة فقال :

جمعتنى بأحد علماء النبات المبرزين حفلة عشاء ولم أكن قد تحدثت إلى أحد علماء النبات من قبل، لذلك وجدت فى الاستماع إليه لذة كبرى. جلست على حافة مقعدى، وأصغيت إليه وهو يحدثنى عن الحشائش، والأزهار، والحدائق المنزلية، ومضيت أتحدث إلى هذا العالم ساعات بأكملها! .

وانتصف الليل فتمنيت للمدعوين ليلة سعيدة وانصرفت وعاد عالم النبات إلى مضيفنا وأجزل له الثناء على ... فقد كنت - على حد تعبيره "مثيراً جداً" وكنت هذا وكنت ذاك ثم اختتم حديثه للمضيف بقوله : "حقًا إن مستر كارنيجى محدث بارع!" محدث بارع؟ أنا! وكيف؟! فإنى لم أكن لأقول شيئًا قبل أن أغير موضوع الحديث، فلست أعلم عن النبات أكثر مما أعلم عن تشريح طائر "البنجوين" كل ما فعلته أننى استمعت بشغف، وقد فعلت ذلك لأننى كنت شغوفًا حقًا بما يقول، وقد أحس هو بذلك، وسره هذا بطبيعة الحال، فالاستماع المشغوف هو أعلى ضروب الثناء الذى يمكن أن تضيفه على محدثك !.

ويقول جاك وود فورد فى كتاب "غرباء يجمعهم الحب" : "قال من البشر من يجمد أمام الثناء الذى يتضمنه الإنصات باهتمام" .

وقد ذهبت أنا إلى أبعد من ذلك مع عالم النبات، كنت "مسرفًا فى تقديرى مبذراً فى ثنائى" ، قلت له إننى تسليت وأفدت كثيراً، وقد فعلت! وقلت إننى أود لو تكون لى معلوماتي الغزيرة وإنى والله لأود ! وقلت : إننى أتمنى لو أطوف معه بالحقول ليسمى لى النباتات والأزهار بأسمائها، وإنى أتمنى فعلاً! وقلت له إنه ينبغى لى أن أراه مرة أخرى وشيكا، وإنه حقًا لينبغى !! ... ولهذا وصفنى الرجل بالمحدث البارع، وأنا الذى لم أزد على أن كنت مستمعًا طيبًا شجعه على الحديث!

هل تعلم ما هو سر الصفقات الناجحة التى تتم فى مقابلة بين اثنين من رجال الأعمال؟ يقول "تشارلس إليوت" : «ليس فى ذلك سر، سوى أن تصغى باهتمام لمحدثك، فلا شئ آخر يسره أكثر من ذلك» .

ولا ينبغى لك أن تدرس أربع سنوات فى الجامعة لكى تدرك هذا، ومع ذلك فأنت تعرف ولاشك تجاراً يستأجرون أفخم المتاجر، ويبيعون بضائعهم بسعر معتدل، ويزودون واجهات محالهم بأكثر اللافتات اجتذابًا للأنظار، وينفقون الأموال الطائلة على الدعاية والإعلان، ثم يستخدمون، بعد ذلك باعة لا يحسنون الإصغاء باهتمام ... باعة يجادلون زبائنهم، ويقاطعونهم، ويناقضونهم الرأى، وقد يغلظون لهم القول، ويوشكون أن يقذفوا بهم خارج المتجر .

إن أشد الناس جفافًا فى الطبع، وغلظة فى القول لا يملك إلا أن يلين

إزاء مستمع صبور عطوف .... مستمع يلوذ بالصمت إذا أخذ محدثه الغاضب، يصول ويجول كالحية الرقطاء وهو ينفث سمه هنا وهناك !

مثال ذلك أن "شركة تليفونات نيويورك" صادقت منذ بضعة أعوام مضت عميلاً من شر العملاء وأسوأهم خلقًا، وقد سب الرجل مندوب الشركة وأشبعه لعنًا، ورفض أن يدفع الأقساط "الملفقة" "المدسوسة عليه" كما وصفها وكتب المقالات إلى الجرائد، وأرسل الشكاوى إلى المسئولين، وبدأ حملة عاصفة ضد شركة التليفونات ! وأخيراً عهد إلى موظف بارع من "كاسح المتاعب" في الشركة المذكورة بمقابلة هذا العميل المشاكس ... واستمع "كاسح المتاعب" وأرخى العنان للرجل الغاضب الثائر ريثما أفرغ ما في جعبته ويتحدث "كاسح المتاعب" بما جرى بعد ذلك، فيقول : "ظل الرجل يعصف، وظللت أستمع ساكنًا زهاء ثلاث ساعات تقريبًا وعدت إليه فى اليوم التالى واستمعت مرة أخرى وقابلته أربع مرات، وفى المرة الرابعة كنت قد عينت عضواً فى هيئة شرع فى تأليفها وسماها "هيئة حماية مشتركى التليفون" وما زلت - على قدر ما أعلم - العضو الوحيد فى هذه الهيئة بجانب رئيسها ! .

كان كل ما فعلته أننى استمعت إلى الرجل باهتمام أقررته على كل كلمة قالها، ولم يكن الرجل قد اعتاد أن يحدثه موظف بشركة التليفونات على هذا النحو. أما الموضوع الذى أتيت بشأنه، فلم أشر إليه قط فى الزيارات الثلاث الأولى - وفى الزيارة الرابعة أسدلت الستار على المشكلة تمامًا، فقد سدد الرجل - من تلقاء نفسه - حسابه كله، ولأول مرة فى تاريخ

نزاعه مع الشركة سحب كل شكواه ضدها .

لا شك أن هذا العميل كان يعتبر نفسه مجاهداً مظلوماً يدافع عن الحقوق العامة ضد استغلال معيب! ولكنه فى الحقيقة كان فى حاجة إلى "الإحساس بالأهمية"، وكان يجنى هذا الإحساس أول الأمر من التبرم والشكوى، ولكنه بمجرد أن حصل على هذا الإحساس من أحد مندوبى الشركة، سرعان ما اندثرت مظالمه المتوهمة !

وليس العظماء وحدهم هم الذين يحتاجون إلى مستمع طيب، بل هذا ما يريده كل منا عندما تحيط به المتاعب وتواجهه المشكلات، هذا هو ما يريده "الزبون" الغاضب، والموظف السأمان، والصديق المهان !

فإذا كنت تريد أن ينفض الناس من حولك، ويسخروا منك عندما توليهم ظهرك ، فهناك الوصفة : "لا تعط فرصة الحديث .. تكلم بغير انقطاع عن نفسك، وإذا خطرت لك فكرة بينما غيرك يتحدث فلا تنتظر حتى يتم حديثه: إنه ليس ذكيًا مثلك ولا أريبًا ، فلماذا تضيع وقتك فى الاستماع إلى حديثه السخيف؟! ... اقتحم عليه الحديث ... واعترضه فى منتصف كلامه !! .

هل تعلم أناسًا يعملون بهذه الوصفة ؟! ... أنا أعرف، لسوء الحظ ! والمدهش فى الأمر أن لبعضهم أسماء لامعة فى المجتمع ! .

يقول الدكتور "نيكولاس بتلر" مدير جامعة كولومبيا السابق :" الرجل الذى يتكلم عن نفسه فقط لا يفكر إلا فى نفسه فقط، والذى يفكر فى نفسه فقط رجل جاهل تدعو حاله إلى الرثاء، إنه أمى النفس بغض النظر

عن مـــــــدى تعليمه .. ".

فلكى تصبح محدثًا بارعًا كن، أولاً، مستمعًا طيبًا ..

اسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيسر بالإجابة عنها، شجعه على الكلام عن نفسه، وأعماله، وعن الميدان الذى تخصص فيه، وتذكر أن محدثك يهتم بنفسه وبرغباته ومشكلاته أكثر، بمائة ضعف، من اهتمامه بك، وبمشكلاتك؟ وإن ضرسًا يؤلمه لهو أهم عنده من مجاعة تحيق بأهل الصين، أو كارثة تنزل بأهل أوربا ... فاجعل ذلك نصب عينيك فى المرة التالية التي قد تبدأ فيها مناقشة .

أقصر الطرق إلى قلب الرجل :

إذا كنت مهتاج الخاطر، محنقًا مغيظًا، وصببت جام حنقك وغيظك على الشخص الآخر، فلا شك أنك ستزيح عن كاهلك عبئًا كان يرهقك، ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أيشاركك راحتك؟! أتجعله لهجتك الحادة، أقرب إلى موافقتك، ومشاطرتك الرأى؟! .

قال "ودرو ولسن" ذات يوم :"إذا أتيت إلى وقد ضممت قبضتك، فإنى أعدك أن أضم قبضتى بأسرع مما فعلت أما إذا أتيت إلى وقلت :دعنا نتبادل الرأى، فحتى إذا اختلفنا، فلن نلبث أن نجد أننا لم نبعد كثيراً أحدنا عن الآخر! .

وإذا كان قلب الرجل مفعمًا بالحنق عليك، والبغضاء لك فلن يسعك أن تكسبه إلى وجهة نظرك بكل ما فى الوجود من منطق .

فليـدرك هذا الآباء الآثمـون، والأزواج المنتـقـدون، والمديرون الطاغـون ولكن الأقـرب إلى الاحـتـمـال أن يصل هؤلاء إلى أغـراضـهم إذا توسلوا باللطف والرفق، واللين .

قال لنكولن منذ مائة عام مضت : "ثمة مثل قديم يقول : إن نقطة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم ! وكذلك الحال مع البشـر : إذا أردت أن تكسب رجلاً إلى جانبك فـاقنعـه أولاً أنك صـديقـه المخلص فهـذ النقطة من العسل، تصيد قلبه، وتلـــك وحدها هى الطريق المؤدية إلى قلب الرجل .

كان "دانيـال وبسـتر" من أنجح المحامين الذين عرفـهم العـالم ذلك لأنه كان يسوق حججه القوية وبراهينه الدامغة مسبوقة بمثل هذه العبارات الودية: "هل لكم يا حضرات المحلفين أن تقدروا ..." و "قد يكون هذا يا حضرات السادة شيئًا جديراً بالتفكير ..." و "إليكم بعض الحقائق التى أعتقد أنها لا تخفى عليكم ..." ، و"أنتم بما لكن من معرفة حقة بالطبيعة البشرية ... " .

فلا تحد، ولا إكراه، ولا محاولة لفرض رأى !

وأنت قد لا يعهد إليك بفض إضراب، أو بمخاطبة المحلفين ولكن قد تريد تخفيض إيجار منزلك - مثلاً - فهل يجديك التمهيد الو دى، والكلام اللين اللطيف؟ دعنا نرى :

أراد مستر "وب" أن يخفض إيجار منزله، برغم ما كان يعهده فى المالك من عناد ، واستبداد بالرأي، وقد نجح فى ذلك ، فكيف ؟

وكتبت للمالك أخطره بأننى سأخلى مسكنى بمجرد أن ينتهى عقد الإيجار والحقيقة أننى لم أكن أريد أن أخليه، وإنما قصدت إلى أن أمهد لطلب خفض الإيجار، ولكن الموقف بدا ميئوسًا منه لا رجاء فيه، إذ قد جرب سكانا غيرى .

وثمة أسطورة عن الشمس والرياح تقول :

اختلفت الشمس والرياح، هذه تقول إنها أقوى وأفعل وأشد بأسًا، وتلك تزعم هذه الصفات لنفسها دون الأخرى ، وأخيراً قالت الرياح للشمس - أترين هذا العجوز المتدثر بمعطفه ؟ أتحداك أن تجعليه يخلع معطفه بأسرع مما أستطيع ! .

فقبلت الشمس التحدى وأهابت بالرياح أن تثبت قولها وأسرعت الشمس فاختبأت وراء غمامة ثقيلة، بينما زمجرت الرياح وراحت تصول وتجول، ولكنها كما ازدادت عصفًا أحكم الرجل معطفه حول جسده، وشد أطرافه إليه ... فلما يئست الرياح سلمت بإخفاقها، وألقت سلاحها وهنالك بزغت الشمس من وراء الغمامة ، وابتسمت فى دعة ورفق للعجوز ، فما لبث أن تخلص من معطفه .

وعندئذ قالت الشمس للرياح :

إن للرفق واللين قوة تفوق ما للغضب والعنف ؟

فإذا أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك فتوسل بالرفق واللين ودع الغضب والعنف .

قدر أفكار الشخص الآخر :

أتريد أن تتعلم عبارة سحرية تصفى جو الحديث فى الحال مما قد يعتكره، وتشيع فيه روحًا طيبًا، وتحدو بالشخص الآخر إلى الإنصات إليك باهتمام؟

ها هى ذى : قل لمحدثك : "إننى لا ألومك مثقال ذرة لوقوفك هذا الموقف، وإحساسك هذا الإحساس، ولو كنت مكانك لأحسست تمامًا مثلما تحس، واتخذت مثل الموقف الذى تتخذ ! .

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسر حدة أطول الناس باعا فى السفاهة والجدل وفى وسعك أن تقول هذه بعبارة وتكون مخلصًا صادقًا مائة فى المائة لأنك لو كنت مكانه لصنعت فعلاً مثلما صنع، ودعنى أضرب لك الأمثال :

ولعل السبب الوحيد فى أنك لم تخلق حية رقطاء هو أن أبويك ليسا من الحيات الرقطاوات ... ! ولعل السبب الوحيد الذى لأجله لا تعبد البقرة ولا تقدس الحيات هو أنك لم تولد لأبوين هندوكيين يعيشان على ضفاف نهر "براهما بوترا" .

فأنت ليس لك فضل فى الحال التى أنت عليها إلا قليلاً فاذكر ذلك جيداً واذكر أن الرجل الذى يأتيك محنقًا مغضبًا، صاخبًا ثائراً لا يستحق منك اللوم بقدر ما يستحق الأسف والرثاء لأنه بدوره ليس له فضل فى الحال التى هو عليها فاعذره واشمله بعطفك وابد نحوه حسن الإدراك وكرم الخلق .

يقول الدكتور " آرثر جيتس" فى كتابه علم النفس التربوى "إن الجنس البشرى بأجمعه يتلهف على العطف فالطفل يسارع بإظهار ما لحقه من أذى

بل إنه قد يحدث الأذى بنفسه لكى يحصل على العطف والبالغون، بدورهم يبدون ما أصابهم من أذى ويتداولون أخبار مرضهم، والإشفاق؛ وإبداء العطف على النفس فى مواجهة المصائب والشدائد، سواء كانت حقيقة أو متوهمة، أمر شائع لا يكاد يخلو منه إنسان " .

فإذا أردت أن تكسب الأصدقاء فقدر أفكار الشخص الآخر وابد عطفك على رغباته .

الفصل السادس :

العمل والجاذبية الشخصية

إنك تقضى فى عملك ثلثى عمرك .. وما لم يعد عليك عملك بالرضا، وما لم تحس فيه بالاستقرار وما لم تشعر أنك تعبر فيه عن ذاتك، فإنك ستفتقد ركنًا مهمًا من أركان شخصيتك وجاذبيتها.

القرار الحاسم :

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك فإنك تقترب كثيرا من اللحظة التى يتعين عليك أن تتخذ فيها قرارا حاسما من أخطر القرارات فى حياتك، وهو قرار يتوقف عليه مجرى حياتك من بعد ، وتتوقف عليه سعادتك ونجاحك ، وتتوقف عليه ملامح شخصيتك ووضعها الاجتماعى ، ذلك هو ماذا ستعمل ؟ وكيف ستكسب عيشك ؟

حاول ما أمكنك أن تجد عملا يطيب لك ، سئل ذات مرة أحد رؤساء مجلس الإدارة الناجحين فى شركة مشهورة : ما أهم عوامل النجاح فى العمل ؟ فأجاب : أن يجد الإنسان لذة فى عمله ، فإذا استمتع بعمله فإنه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون إحساسه وهو يؤدى عمله كإحساس من يلهو .

وقد كان أديسون نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، قال يوما :إننى لم أعمل يوما واحدا فى حياتى بل كنت ألهو .

وبالتالى فإن النصيحة التى يجب أن يتمثلها كل شاب هى : لا تقبل عملا ترى أنك مرغم عليه ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك

وأسرتك ، لا تقبل عملا مالم تشعر فى قرارة نفسك أنك ميال إليه ، ولا بأس مع هذا أن تقدر مشورة والديك لأنهما يمتلكان خبرة تفوق خبرتك بأضعاف مضاعفة ، ولكن اعلم أن القرار الحاسم هو فى آخر الأمر لك ، فأنت الشخص الذى سيقوم بالعمل ، وأنت الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

استكشف مواهبك :

لو أنك كنت تبيع سلعة معينة صادفت رواجا ، ثم وجدت فجأة أن سلعتك أصيبت بالكساد ، فإن أول ما تفعله هو أن تحلل أسباب الكساد ، ومعرفة لماذا ؟ ، قد تحاول الوقوف مثلا على السلع المنافسة ومعرفة مميزاتها التى جعلتها تتفوق على سلعتك ... وقد تحاول ، وقد تحاول .... وقد تصل فى النهاية إلى ضرورة تحسين سلعتك وتجويدها ... ومثل ذلك تماما ما يجب أن تفعله ، وما يجب أن تطبقه على أعمالك إذا أصيبت بالبوار والكساد ، لا تمتثل لليأس و لا تستسلم للحزن ، بل انهض إلى العمل ، حلل الخدمات التى تمتلك القدرة على تأديتها ، والتى تمثل الإمكانيات التى فى طاقتك ، ولا تحسب أنك داومت على عمل معين فترة طويلة من عمرك فلهذا أنت لا تحسن سوى هذا العمل ، فإن كساد خدماتك وأعمالك ، وحاجتك الشديدة إلى العمل قد تدفعانك إلى تغيير نوع العمل الذى تعمل به ، والذى دأبت على مزاولته إذا احتاج الأمر .

والأمثلة على ذلك كثيرة ، فكم من إنسان أحس بأنه لا يجد نفسه فى العمل الذى يؤديه ، فعمد إلى تغييره ونجح فى ذلك .

استبدل عملا بآخر :

إذا لم تكن تسير فى عملك قدما نحو الترقى ، فهنالك ينبغى أن تلقى نظرة على نفسك ، وقبل أن ترسم وجهة جديدة لمستقبلك . تدبر كل المؤهلات التى تستطيع تحملها ، فلعلك تستكشف أنك موضوع فى مكان غير الذى تصلح له ، أو لعلك تتبين أنه ينبغى أن تغير الميدان الذى اخترته للعمل أصلا ، أو لعلك من ناحية أخرى ترى أنك تجاهد للانتقال إلى عمل آخر فى حين أن عملك الراهن هو أصلح الأعمال لك .

عالج الفشل :

الفشل ولا شك من أعدى أعداء السعادة، فهو نقيض حاجة إنسانية طبيعية إلى النجاح، والتقدم، والتفوق معناه أن شيئًا ما انحرف بالمرء عن الطريق الذى يفضى به إلى النجاح الذى تؤهله له استعداداته وإمكانياته البدنية والذهنية ... وخير ما تفعله لتجنب الفشل واجتلاب النجاح أن تعرف ما الذى ساقك إلى الفشل لتكون منه على حذر .

لماذا نفشل :

لماذا نفشل ؟ ومادامت لدينا القدرة على النجاح فلماذا نقصر فى غالب الأحيان عن بلوغ غاياتنا التى رسمنا لها الخطة وأعددنا لها العدة ؟ لماذا لا ننجز إلا القليل ونعطل أنفسنا عن الوصول إلى أهدافنا ؟ لماذا نعتبر أنفسنا فلاسفة حين ننتحل لأنفسنا أعذارا عن فشلنا فى موضوع ما ؟ أو خطأنا فى اتخاذ الطريق الصحيح من البداية ؟

لا أحد يجد العزاء حقا فيما يتقول به من أن عصفورا فى اليد خير من عشرة على الشجرة . فأمثال هذه الحكم لم تضرب لتقود خطانا فى طريق الحياة ، ونحن لا نخدع بهذا التفسلسف أحدا ، وإن قبل الناس أعذارنا ما داموا هم أيضا على غرارنا !

ويستمع الرجل الناجح إلى هذه الأقاويل فيبتسم ساخرا ، وقد ازداد يقينا أن النفاق ما برح بخير ! فهو وحده يملك الدليل على أن الحياة الموجهة أجزى وأشهى ثمارا من كل ما عساه يتأتى مع الفشل من ثمار هزيلة ، وإن عملا أنجز وخرج إلى حيز الوجود لهو أفضل وأبقى من جبال شامخة من الأحلام والخواطر . ولذلك تقول الحكمة : سر النجاح لا يعرفه إلا الذين فشلوا .

فلماذا نفشل إذا ؟ بل لماذا نجتهد فى الفشل ؟

لأننا إلى جانب خضوعنا لإرادات نفسية متعددة ، كإرادة الحياة وإرادة القوة ، نخضع أيضا لإرادة الفشل . أو إرادة الموت .

وإرادة الفشل تلك تتخذ أشكالا عدة تختلف باختلاف النماذج النفسية والأنماط البشرية ، وهى تدخلنا بدون تحذير ما دمنا لا نرى الفشل إلا طيفا ، ولا نراه قط حقيقة مجسمة ينبغى أن نواجهها ونغالبها .

وخلاصة الأمر فى ذلك أننا ينبغى أن نعترف بوجود الفشل فى حياتنا ، ونعترف فى كثير من الأحيان أننا فشلنا ، على الأقل أمام أنفسنا ، وأن نواجه هذا الفشل كما نواجه عدوا يريد اقتحامنا .

تصحيح الاتجاه :

برغم إرادة الفشل، وبرغم ثمار الفشل فإن النجاح هو الهدف الطبيعى للمرء فى الحياة وطاقة النشاط إنما جعلت، لا لتنفق فى الخمول والجود ولا فى الجهد العقيم، ولا فى العمل الذى لا طائل وراءه وإنما لتخدم فكرة رفيعة لا نحققها إلا حين يكتمل لنا النضج .

أما ما هى هذه الفكرة ؟ فإنها تختلف من فرد إلى آخر ، وهى تنمو وتتطور مع نمو الفرد وتطوره ، وليس فى وسع شخص غريب عنا أن يملى علينا مواصفات نجاحنا ، أو يدلى لنا بتعريف له ، فقد يكون نجاح الشخص متمثلا فى شهرته وذيوع صيته ، وقد يكون نجاحه فى بناء أسرته وتربية أبنائه ، وقد يكون فى المال والثروة والجاه ، وقد يعتبر العالم نفسه ناجحا إذا توصل إلى معلومة جديدة ، أو نجح فى تطوير بحث ، أو جرب فرضا علميا وأحدث حقيقة واقعة .

وإنه ليجدر بك أن تذكر أنك ما لم تبالغ فى تقدير صفاتك وإمكانياتك فسوف تجد فكرتك عن النجاح فى تلك الأشياء التى تستطيع أداءها .

وإنما أنا على العكس أريدك أن تستعيد فى ذهنك الصورة الأولى التى رسمتها لهدفك والحلم الميسور التحقيق الذى تصورته فى خيالك زمنًا ، أريدك أن تستعيده واضحًا بينًا ، نابضًا بالحياة، فهنالك يصبح تحقيقه أقرب وأدنى .

كيف ؟ المسألة غاية فى البساطة ...

بأن نتصرف " كما لو كان من المستحيل أن نفشل ! " .

نعم، ذلك هو الطلسم السحرى الذى يحول فشلنا إلى نجاح !

فى ميسورك، مستعينًا بقدر معقول من الخيال أن تمحو من نفسك كل ما يعتمل فيها من غضب من ضعف الثقة والجبن والخوف وسوف تجد متى استطعت أن تجسم فى خيالك الحالة الذهنية الكفيلة بدفعك فى اتجاه النجاح الذى أعددت العدة له وأملت فيه ، سوف تجد طاقة هائلة من النشاط والحيوية تنطلق من عقالها لتخسر فى خدمتك! كما لو كان عقلك قد أطلق زفرة طويلة وهو يتنسم .

والانتقال من عمل ناجح إلى آخر بحيث لا تضيع فيما بينهما وقتًا ولا تبدد نشاطا، واعتياد السهولة التى تؤدى بها العمل، وتعلم تقدير ما أنجزت بقدره وقيمته الحقة، كل ذلك يتطلب من المرء أن يأخذ نفسه بالتعلم والتدرب ولكنه سيجد نفسه فى الطريق بعد أيام قلائل من التحرر حين يرى أنه يعمل ما يريد .

أربع خطوات لتحقيق الأحلام :

هناك أربع خطوات أساسية لابد منها لكى تحقق حلمك أيا كان :

١ - اعرف ماذا تريد - فإذا لم تكن تعرف ما تريد فإنك لا تستطيع طبعًا أن تبلغه .

٢ - اكتبه على الورق - فإذا عرفت ما تريد فدونه على الورق إذ ينبغى أن ترى بعينيك ما رأيت بعينى خيالك، فبهذا تطبع أحلامك فى ذهنك وترسخها فيه، فتجعل الخطوة السابقة لها .

٣ - اعرف أين تبدأ - ثم رتب أحلامك ترتيبًا منطقيًا، بحيث يترتب تحقيق خطوة على تحقيق الخطوة السابقة لها .

٤ - اشرع فى التنفيذ - واشرع بعد ذلك فى تنفيذ الحلم الذى يظل ماثلاً فى الذهن، أو على الورق دون أن تتخذ الخطوات العملية لتنفيذه، يبقى جامداً لا حياة فيه .... وقد تتعثر وأنت ماض فى طريق التنفيذ فلا تيأس، بل امض فى الطريق قدما مهما تكن الظروف .

إذا استطعت أن تفعل ذلك فأنت شخصية ناجحة ولا شك وإذا استطعت أن تفعل ذلك فأنت شخصية جذابة تستحق تقدير الآخرين ولا شك .

وأخيرا فلنذكر دائما حديث المنفلوطى عن العظمة حين يقول :

إن رأيت شاعرا من الشعراء أو عالما من العلماء ، أو نبيلا فى قومه ، أو داعيا فى أمته قد انقسم الناس فى النظر إليه ، وفى تقدير منزلته انقساما عظيما ، وانفرجت مسافة الخلف بينهم فى شأنه ، فافتتن بحبه قوم حتى رفعوه إلى مرتبة الملك ، ودان ببغضه آخرون حتى هبطوا به إلى منزلة الشيطان ... فاعلم أنك رجل عظيم .

العظمة أمر وراء العلم والشعر ، والإمارة والوزارة ، والثروة والجاه، فالعلماء والشعراء والنبلاء كثيرون ، والعظماء منهم كثيرون .

وإنما هى قوة روحية موهوبة غير مكتسبة ، تملأ نفس صاحبها شعورا بأنه رجل غريب فى نفسه ، ومزاج عقله ونزعات أفكاره ،

وأساليب تفكيره ، غير مطبوع على غرار الرجال ، ولا مقدور على مثالهم ، ولا داخل فى كلية من كلياتهم العامة .

فإذا نزلت نفسه من نفسه هذه المنزلة ، أصبح لا ينظر إلى شئ من الأشياء بعين غير عينه ، ولا يسمع بأذن غير أذنه ، ولا يمشى فى طريق غير الطريق التى مهدها بيده لنفسه ، ولايجعل لعقل من العقول مهما عظم شأنه وشأن صاحبه سلطانا عليه فى رأى أو فكر ، أو مشايعة لمذهب أو مناصبة لطريق !

بل يرى ، لشدة ثقته بنفسه ، وعلمه بضعف ثقة الناس بنفوسهم أن حقا على الناس جميعا أن يستقيدوا له ، وينزلوا على حكمه ويترسموا مواقع أقدامه فى مذاهبه ومراميه ، فترى جميع أعماله وآثاره غريبة نادرة بين آثار الناس وأعمالهم ، تبهر العيون ، وتدهش الأنظار ، وتملأ القلوب هيبة وروعة .

فإن كان شاعرا كان مبتكرا فى معانيه وطريقته .

أو كاتبا أخذ على النفوس مشاعرها وأهواءها .

أو فقيها هدم من المذاهب قديما وبنى جديدا .

أو ملكا شغل من صفحات التاريخ ما لم يشغله ملك سواه .

أو وزيرا ساس أمته سياسة جديدة لا عهد لهم بمثلها من قبل .

أو قائدا ضرب الضربة البكر التى ترن فى مسمع الجوزاء .

تلك هى العظمة ... وهذا هو الرجل .

من كان هذا شأنه ، كان فتنة الناس فى خلواتهم ومجتمعاتهم ، ومعترك أنظارهم وأفهامهم ، ومثار الخلف والشقاق بينهم فى استكناه أمره ، وتقدير منزلته فيعجب به الذين فطروا على الإعجاب به .. إلى الافتتان بأقواله وأفعاله وحركاته وسكناته ، والإغراق فى حبه والمشايعة له ، والسير بغرائبه وعجائبه فى كل جهة ومكان ، فيقع ذلك فى نفوس حاسديه ، والحاقدين عليه موقعا غير جميل ، فلا يجدون لهم بدا من مقابلة الإغراق فى حبه بالإغراق فى بغضه ، على قاعدة المشادة والمعاندة .

وهناك تحتدم المعركة الهائلة بين أنصاره وخصومه ، فيهاجمه هؤلاء يحاولون استلاب عظمته منه ، ويناضل عنه أولئك يريدون استبقاءها فى يده ، وهو واقف بينهم يدير أنظاره فيهم هانئا مغتبطا ، لا يحزن ولا يبتئس ، لأنه يعلم أن جميع هذه الأصوات الصارخة حوله إنما هى أبواق شهرته وعظمته .

لا أريد أن أقول إن الرجل العظيم مصيب فى كل ما يرى وما يفعل، وما ينتهج لنفسه وللناس من المناهج والخطط، فربما كان من هو أضعف منه قوة، وأضحل ذكراً، أسد منه رأيًا ... وأصدق نظراً .

وإنما أريد أن أقول إن أحداً من الناس لا يستطيع أن يشغل أقلام الكتاب، وعقول المفكرين، وألسنة الناطقين، وقلوب المحبين والمبغضين إلا الرجل العظيم .

أحب «عليًا» قوم حتى كفروا بحبه .. وأبغضه آخرون حتى كفروا ببغضه .

وسمى بعض الناس «أبا بكر وعمر» شيخى المسلمين، وأنكر بعضهم صحبتهما وإخلاصهما .

وعاش «محى الدين بن العربى» بين فئة تراه قطب الأولياء، وأخرى تراه شيخ الملحدين .

واغتبط فريق من المسلمين «بابن رشد» فسموه فيلسوف الإسلام، ونقم عليه فريق فملأوا وجهه بصقًا فى المسجد الجامع .

وسمى قوم صاحب كتاب «الإحياء» حجة الإسلام ، ومزق آخرون كتابه ونثروه فى مهاب الريح.

عاش «المعرى» بين رضا الراضين عنه .. ونقمة الناقمين عليه، يلثم الأولون مواطئ نعله، ويسحبه الآخرون على وجهه فى الطرقات العامة .

وشرب «سقراط» كأس السم بين أفواه باسمة شامته به، وعيون دامعة حزنًا عليه .

وجرت الأقلام بمدح المتنبى تارة فإذا هو سيد الشعراء، وبذمه أخرى فإذا هو أكبر المتكلفين .

ورفع قوم «شكسبير» إلى مرتبة الكمال الإنسانى فقالوا نابغة الدهر، وهبط به آخرون إلى أدنى منازل الخسة والدناءة فقالوا المنتحل الكذاب .

وافتتن بنابليون الأول فعلُّوا به إلى رتبة الأنبياء، وتنكر له خصومه

وأعداؤه فسلكوه فى سلك الحمقى والمغرورين .

وذاق كل من «لوثر، وكالفين، وغاليلو، وفولتير، ونيتشه، وتولستوى» كأسى الحب والبغض فى حياته وبعد مماته إلى القطرة الأخيرة منهما.

وما انقسم الناس فى هذا البلد فى هذا العصر فى شأن رجل من الرجال انقسامهم فى شأن «جمال الدين الأفغانى، ومحمد عبده، وسعد زغلول، ومصطفى كامل، وعلى يوسف، وقاسم امين» وما كان واحد من هؤلاء فى المنزلة التى يرفعه إليها المغرقون فى حبه، أو ينزل بها الغالون فى بغضه .. ولكنهم كانوا قومًا عظماء، فانقسم الناس فى شأنهم، وذهبوا فى أمرهم المذاهب البعيدة المترامية، ولا ينقسم الناس هذا الانقسام العظيم، إلا فى شأن الرجل العظيم .

ليس معنى الوجود فى الحياة أن يتخذ المرء لنفسه فيها نفقًا يتصل أوله بباب مهده، وآخرهم بباب لحده، ثم ينزلق فيه انزلاقًا من حيث لا تراه عين ولا تسمع دبيبه أذن حتى يبلغ نهايته .. كما تفعل الهوام والحشرات والزاحفات على بطونها من بنك الأرض .

وإنما الوجود قرع الأسماع ، واجتذاب الأنظار، وتحريك أوتار القلوب، واستثار الألسنة الصامتة، وتحريك الأقلام الراقدة، وتأجيج نار الحب فى نفوس الأخيار .. وجمرة البغض فى قلوب الأشرار .

فعظماء الرجال أطول الناس أعماراً وإن قصرت حياتهم، وأعظمهم حظًا فى الوجود وإن قلت على ظهر الأرض أيامهم .

العظمة الحقيقية يخدمها أعداؤها وأصدقاؤها، ويحمل أحجار هيكلها على رؤوسهم هادموها وبناتها .. فحيث ترى سواد الأعداء .. فهناك سواد الأصدقاء، وحيث ترى الفريقين مجتمعين فى صعيد واحد، فاعلم أن العظمة ماثلة على عرشها العظيم فوق أعناقهم جميعًا .

العظمة قصر مشيد مرفوع على ساريتين منحوتتين من حب الناس وبغضائهم، فلا يزال ذلك القصر ثابتًا فى مكانه لا يتزعزع ولا يتحلحل ما بقيتا فى مكانهما، فإذا سقطت إحداهما، عجزت الأخرى عن الاستقلال به .. فسقطت بجانب أختها .. فسقط هو بسقوطهما .

لا يعجبك أن يتفق الناس جميعًا على حبك، لأنهم لا يتفقون إلا على حب الرجل الضعيف المهين الذى يتجرد لهم من نفسه .. وعقله .. ورأيه .. ومشاعره .. ثم يقعى على ذنبه تحت أقدامهم إقعاء الكلب الذليل .. يضربونه فيصطبر لهم، ويعبثون به فيبصبص بذنبه طلبًا لرضاهم .. ويهتفون به فيقترب ويزجرونه فيزدجر .

ولا يعجبك أن يتفقوا على بغضك، لأنهم لا يتفقون إلا على بغض الخبثاء الأشرار الذين لا يحبون أحداً من الناس، فلا يحبهم من الناس أحد .

وليعجبك أن يختلفوا فى شأنك، وينقسموا فى أمرك، ويذهبوا فى النظر إليك، وتقدير منزلتك كل مذهب، فتلك آية العظمة، وذلك شأن الرجل العظيم .

كن القائد الذى تحمل الريح صوته إلى مشارق الأرض ومغاربها،

ولا تكن الريح التى تختلف إلى آذان الناس بأصوات الناطقين من حيث لا يأبهون لها، ولا يعرفون لها فائدة .

كن النبتة النضرة التى تعتلج ذرات الأرض فى سبيل نضرتها ونمائها، ولا تكن الذرة التى تطؤها الأقدام، وتدوسها الحوافر والأخفاف.

كن زعيم الناس إن استطعت، فإن عجزت فكن زعيم نفسك، ولا تطلب العظمة من طريق التشبع للعظماء، والتلصق بهم، أو مناصبتهم العداء والوقوف فى وجههم، فإن فعلت كنت التابع الذليل .. وكانوا الزعماء والأعزاء ! .

* * *



مطابع الشرطة للطباعة والنشر و التوزيع

شارع المرور - الدراسة تليفون : ٥٩٠٣٥٣٥ - ٥٩٠٣٠٣٠ فاكس: ٥٩٣٧٦٥٥